

ПСИХИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

А. Н. Костин, Ю. Я. Голиков

Регуляция занимает одно из центральных мест в осуществлении психической активности человека. Как отмечал С. Л. Рубинштейн, «всякий психический процесс включен во взаимодействие человека с миром и служит для регуляции его деятельности, его поведения» (Рубинштейн, 2003, с. 237). Значимость исследований психической регуляции обусловлена тем, что они раскрывают взаимосвязи разнообразных психических процессов с динамическими характеристиками поведения и деятельности.

Б. Ф. Ломов выделял регуляцию в качестве одной из трех основных функций психики наравне с когнитивной и коммуникативной. По его мнению, регуляция должна обеспечивать адекватность деятельности ее предмету, средствам и условиям в рамках некоторой многоуровневой и динамической системы. В связи с тем, что деятельность должна рассматриваться как сложное, многомерное и многоуровневое, динамически развивающееся явление, важнейшей задачей психологических исследований Б. Ф. Ломов считал разработку «принципов и методов системного анализа, которые позволили бы раскрыть деятельность в ее основных чертах, связях и отношениях, выявить ее структуру и механизмы регуляции» (Ломов, 1984, с. 216).

Проблема регуляции интенсивно разрабатывается в отечественной и зарубежной психологии, особенно в последние два десятилетия. Так, по данным Г. Левентала с соавт. две трети из более чем 2700 публикаций, содержащих ключевое слово «саморегуляция», изданы с 1990 г. (Leventhal et al., 2003). При этом в последние годы издано несколько фундаментальных коллективных монографий – сборников и руководств, посвященных этой проблеме (Субъект и личность в психологии саморегуляции, 2007; Handbook of personality and self-regulation, 2010; Handbook of self-regulation, 2000; Handbook of self-

regulation: research, theory, and applications, 2004; Psychology of self-regulation: cognitive, affective, and motivational processes, 2009).

Анализируя регуляционные концепции, мы условно разбили их на пять направлений. Основанием их выделения является определенная общность их содержания и позиций в раскрытии механизмов регуляции. Рассмотрим кратко содержание концепций по каждому из направлений.

Концепции, относящиеся к *первому направлению*, реализуют кибернетический подход к психической регуляции и представляют ее как механизм обратной связи. Их общим положением является рассмотрение регуляции как процесса преодоления возникающих рассогласований между целью и результатом деятельности.

Наиболее известные модели регуляции движений принадлежат П.К. Анохину (Анохин, 1973) и Н.А. Бернштейну (Бернштейн, 1966). В этих моделях в качестве основных компонентов регуляции выделялись представляемый результат движения и сигналы обратной связи, а ее механизм рассматривался как сличение выполняемого действия с акцептором результата действия или текущего образа с заданной целью, с последующей сенсомоторной коррекцией по устранению возникших рассогласований.

Аналогичные модели регуляции предлагались в работах Ч.С. Карвера и М.Ф. Шиера. Первоначальная модель основывалась на классическом механизме обратных связей, которые регулируют поведение человека в соответствии с его целями (Carver, Scheier, 1998). Сами цели имеют трехуровневую иерархическую структуру: моторные, программные и смысловые (принципиальные) цели. На каждом уровне образуются свои обратные связи, причем не только положительные для достижения желаемых целей, но и отрицательные – для избегания нежелательных результатов (антицелей). Позднее этими авторами была разработана другая, двухконтурная модель обратных связей (первый контур осуществляет регуляцию поведения в соответствии с его целями, а второй – эмоциональное реагирование на успешность результатов в первом контуре) (Carver, Scheier, 2000; Carver, 2004). Согласно данной модели, эмоциональные процессы возникают одновременно с контролем и управлением поведением и осуществляются параллельно, образуя, таким образом, второй контур обратной связи, входным параметром которой является скорость рассогласования в первом контуре, регулирующее поведение человека в соответствии с его целями.

Однако А.В. Брушлинский в своих работах показывает, что механизм обратных связей не является универсальным для психических процессов, а реализуется только для строго определенных взаимоотно-

ношений между процессами и их результатами: «непосредственных, однозначных, заранее заданных, наглядно-чувственных, сигнальных» и т. д. (Брушлинский, 2003, с. 122). Большинство психических процессов, прежде всего мыслительные, являются опосредованными, для них отсутствует заранее установленные эталоны, критерии, и поэтому они не могут осуществляться только с помощью обратных связей. На высших уровнях психических процессов отсутствуют сигнальные раздражители и связи, которые могли бы однозначно удостоверить адекватность или неадекватность деятельности. На этих уровнях происходит формирование сложных, изначально неизвестных критериев для самооценки поступков, действий, чувств, мыслей субъекта. Поэтому «решающая роль принадлежит здесь его мировоззрению, его морально-политическому облику. Это и означает, что обратные и вообще сигнальные связи (отражающие простейшие, а вовсе не любые причинные зависимости) необходимы, но недостаточны для детерминации субъекта» (Брушлинский, 2003, с. 130).

Структурно-функциональные представления регуляции – *второе направление* – раскрывают содержание различных психологических составляющих, компонентов или подсистем в системе деятельности.

Так, Б. Ф. Ломов выделял следующие составляющие деятельности: мотив, цель, планирование, переработка информации, оперативный образ и концептуальная модель, принятие решений, действия, проверка результатов и коррекция действий (Ломов, 1984). Эти составляющие «раскрывают различные аспекты (и уровни) регулирующей функции психического в подготовке, организации и выполнении деятельности, в ходе которой осуществляется преобразование ее предмета в продукт» (Ломов, 1984, с. 217). При этом Б. Ф. Ломов утверждает, что механизмы психической регуляции деятельности необходимо рассматривать как *многоуровневую динамическую систему*, а ведущим в ней является вектор «мотив-цель», который определяет содержание и динамику деятельности.

Во многом аналогично рассматриваются процессы регуляции деятельности в рамках концепции ее системогенеза В. Д. Шадриковым, выделявшим в психологической системе деятельности такие основные функциональные блоки, как мотивы, цели, программы, информационную основу деятельности, принятие решений, подсистему профессионально-важных качеств (Шадриков, 1982). Разработка концепции была направлена на раскрытие содержания психических процессов, побуждающих, программирующих, регулирующих и реализующих деятельность. Как полагает В. Д. Шадриков, предлагаемая схема деятельности отражает «принципиальные моменты

архитектоники функциональной системы деятельности, дает общее представление о деятельности и позволяет рассматривать совокупность психических явлений, реализующих деятельность, в их взаимосвязи как систему» (Шадриков, 1982, с. 33).

В работах Н. И. Чуприковой также предложена модель функциональной системы психической регуляции поведения и деятельности, которая основана, во-первых, на понимании психики как отражения действительности и, во-вторых, на выявлении психических механизмов, обеспечивающих адекватность поведения и деятельности внешним и внутренним условиям (Чуприкова, 2007, 2009). В рамках этой функциональной системы выделено несколько взаимодействующих подсистем. Так, для отражения наличной предметной действительности в пространстве и во времени необходима когнитивная подсистема психики, включающая ощущения, восприятие, антиципацию, экстраполяцию, воображение и мышление. Отражение нужд организма и личности осуществляет потребностно-мотивационная подсистема. Эмоциональная подсистема предназначена для оценки в чувственной форме значимости внешних факторов, внутренних состояний, результатов взаимодействия с природной и социальной средой. Подсистема памяти обеспечивает возможность использования прошлого опыта человека в регуляции поведения и деятельности. Коммуникативная подсистема (или подсистема общения), включающая вербально-речевые процессы и процессы невербальной коммуникации, реализует согласование поведения и деятельности других людей с собственным видением мира, чувствами и потребностями. Центральной в данной системе полагается интеграционно-волевая подсистема, которая координирует функционирование всех предыдущих с помощью синтеза поступающей из них информации, процессов принятия решений, а также формирования целей и программ поведения и деятельности. И, наконец, активационно-энергетическая подсистема реализует энергетическое обеспечение функционирования всей системы.

В анализе процессуальной регуляции деятельности А. В. Карпов выделяет два класса организации процессов психики: основные, традиционно изучающиеся (когнитивные, эмоциональные, волевые, мотивационные) и синтетические, регулятивные (целеобразование, антиципация, принятие решений, прогнозирование, планирование, программирование, контроль, самоконтроль и др.). Второй класс обозначен как класс интегративных процессов регуляции деятельности и поведения, которые «выступают необходимым промежуточным звеном, этапом и уровнем интеграции между основными психическими процессами и целостной регуляцией дея-

тельности и поведения» (Карпов, 2007, с. 56). Указанные процессы организации и регуляции деятельности – синтетические и интегративные по строению и регулятивные по функциональной направленности – «обеспечивают ее психологический синтез, являются процессуальным, динамическим аспектом психологической системы деятельности» (Карпов, 1999, с. 61).

Подсистема интегральной регуляции является основным компонентом структуры функциональной системы трудовой деятельности, предложенной Г. М. Зараковским, она обеспечивает согласованную работу всех других подсистем – операциональной, энерго-пластического обеспечения деятельности, адаптационно-гомеостатической регуляции организма, спонтанной психической активности. В состав данной подсистемы входят следующие блоки, осуществляющие активный выбор: доминирующей мотивации, которая определенным образом активизирует другие подсистемы; программы нейрогуморальной регуляции, обеспечивающей функционирование подсистем энерго-пластического обеспечения деятельности и адаптационно-гомеостатической регуляции организма; программы волевой регуляции, которая на осознаваемом уровне направлена на преодоление возникающих трудностей в процессе функционирования операциональной и других подсистем, а также реализации программ, оперативно корректирующих функционирование трех предыдущих блоков в зависимости от изменяющихся условий (Зараковский, 2008, 2009).

Безусловно, содержательное раскрытие структурно-функциональных компонентов деятельности является позитивной стороной концепций данного направления. Эти концептуальные представления позволяют решать психологические проблемы по исследованию особенностей разных видов деятельности, выявлению взаимосвязей между профессиональными функциями, факторами, условиями ее осуществления и характеристиками тех или иных компонентов или подсистем деятельности.

Следует отметить, что ряд авторов, в частности Б. Ф. Ломов, подчеркивают важность и необходимость описания динамического аспекта деятельности (Ломов, 1984). Однако и они не предлагают непосредственных концептуальных построений, позволяющих содержательно представить динамику деятельности во времени, отразить ее процессуальность, этапность, нестационарность, которые отражают специфику психической регуляции.

В качестве еще одного существенного ограничения таких концепций необходимо отметить, что в большинстве из них не учтена зависимость изменения психологического содержания деятельности

от ее сложности, взаимосвязь объективных и субъективных факторов последней, специфика и качественные особенности психических процессов при изменении сложности деятельности во времени.

Только в работах Б. Ф. Ломова и Е. Н. Суркова, посвященных исследованию антиципации (которая является составной частью механизмов регуляции), было показано, что существует соответствие между уровнями антиципации и сложности решаемых задач, причем при возрастании уровней антиципации происходит усложнение структуры и интеграции психических процессов (Ломов, 1984; Ломов, Сурков, 1980). В то же время оценка сложности осуществляется только для деятельности в целом, что выражается в выделении некоторого доминирующего уровня в разных ее видах. Так, в частности, сенсорно-перцептивная антиципация характерна для деятельности наблюдателя, тогда как антиципация, определяемая представлениями и связанными с ними образами, – для деятельности дешифровщика аэроснимков или диспетчера. Однако изменение сложности психических процессов непосредственно во время выполнения самой деятельности не раскрывается и, более того, отсутствуют необходимые для этого концептуальные средства.

Концепции *третьего направления* предназначены для изучения особенностей образов и концептуальных моделей, а также мышления в психической регуляции профессиональной деятельности. Так, механизмы образной регуляции Н. Д. Заваловой, Б. Ф. Ломовым и В. А. Пономаренко представляются в виде сличения образов, возникающих в процессе ее выполнения, с образом-целью как некоторой идеальной мерой (Завалова, Ломов, Пономаренко, 1986). Формирование образа рассматривается как активный процесс, в ходе которого происходит интеграция информации разных сенсорных модальностей из окружающей человека действительности. При этом психический образ является системным образованием, характеризующимся многомерностью и многоуровневостью. Рассогласование между разными модальностями и уровнями отражения является причиной искажений предметного содержания образа, выражающихся в форме иллюзий или ложных образов. Для преодоления этих искажений, прежде всего, необходимо осознание рассогласований между разными уровнями, сознательный контроль сенсорно-перцептивной информации. Перечисленные положения послужили исходной позицией для исследования образа полета как наиболее существенной компоненты, регулирующей один из самых сложных видов профессиональной деятельности – деятельность летчика.

Наиболее важной характеристикой образа в качестве регулятора действия Д. А. Ошанин считал его оперативность, которую он пони-

мал как адекватность содержания образа объекта конкретному назначению образа, т. е. отражению нормативного состояния объекта в текущий момент времени. Он ввел понятие оперативного образа, которое интерпретируется как «идеальное, специализированное отражение преобразуемого в действии объекта (процесса, явления и т. д.), складывающееся по ходу выполнения конкретного предметного действия и подчиненное задаче действия» (Ошанин, 1977, с. 135–136). На основе данного понятия для поэтапного исследования процессов преобразования информации в разных видах деятельности Д. А. Ошанин разработал психологическую функциональную систему предметного действия, представляющую собой комплекс оперативных образов, каждый из которых выполнял определенную функцию в процессе переработки информации.

Особую роль регуляции в практическом, оперативном мышлении отводит Д. Н. Завалишина (2005). По ее мнению, регуляция обеспечивает включенность мышления «в непосредственное реальное преобразование профессионалом объекта труда: это мышление в действии, для действия и действиями» (Завалишина, 2005, с. 125). При этом мыслительные процессы, реализующие регуляцию действия, зависят от взаимоотношений между целями, условиями и средствами деятельности.

Динамический, оперативный аспект деятельности через психологический анализ временного потока событий, воспринимаемых и переживаемых субъектом, исследует Ю. К. Стрелков (1999). При описании управления поведением и деятельностью человека он вводит такие способы организации активности, как временные операции упорядочения и синхронизации. Операции временного упорядочения представляют собой типичные задачи планирования действий и смены темпоральных характеристик деятельности. Операции синхронизации заключаются в соотношении действий на шкале времени, т. е. в настоящем, прошлом и будущем. Данные операции требуют осмысления указанных временных состояний, что неизбежно связано с неопределенностью возникающих образов.

Обобщенной формой образов в деятельности является концептуальная модель. Данное понятие, введенное в 1960-е годы А. Т. Велфордом как глобальный образ, В. П. Зинченко с сотрудниками интерпретируется как комплексный целостный динамический образ объекта, в котором отражена его нормативная структура и особенности функционирования (Гордеева, Девишвили, Зинченко, 1975). В связи с тем, что концептуальная модель относительно независима от конкретных условий деятельности, она является источником

оперативных образов и, таким образом, регулятором выполняемых действий.

Соотношения между концептуальной моделью и образными процессами как основа механизмов регуляции операторской деятельности рассматриваются в концепции идеализированных структур деятельности А. И. Галактионова (1978, 1992). Им выделены пять типов таких структур: технологическая, функциональная, информационная, алгоритмическая и образная, которые построены на разном психологическом содержании. Это содержание на разных этапах профессионального обучения изменяется от субъективных представлений о технологической структуре объекта и протекающих в нем процессов, их причинно-следственных связях к информационному смыслу сигналов, их ключевым признакам, а также к пространственным и интегральным образам. А. И. Галактионов показал, что в зависимости от особенностей систем отображения информации и уровня подготовленности операторы регулируют свою деятельность, используя различные типы идеализированных структур.

Раскрытие роли образов и концептуальных моделей, а также мышления в регуляционных процессах следует считать существенным достоинством концепций третьего направления. Анализ соотношений между разными образами или образами и концептуальными моделями позволяет выявить особенности различных видов деятельности, в регуляции которых доминирует оперирование образами.

Образы и концептуальные модели, безусловно, являются динамичными образованиями, что неоднократно подчеркивается авторами этих концепций. Тем не менее теоретическое описание образов осуществляется только по некоторым качественным характеристикам, дающим общее представление об их особенностях. Понятийные средства, позволяющие раскрывать динамику формирования и изменения образов в процессе выполнения деятельности, в данных концепциях отсутствуют. Кроме того, образные представления достаточно ограничены и не охватывают всей полноты психологического содержания деятельности, в частности, ценностно-нормативной сферы, системы убеждений, идеалов, мировоззренческих установок человека. Аналогичные замечания могут быть высказаны и по отношению к концепциям, раскрывающим регуляцию на основе оперативного мышления и способов организации активности во времени.

Концепции *четвертого направления* представляют достаточно разнородные позиции рассмотрения процессов *саморегуляции* деятельности и функциональных состояний.

К. А. Абульханова отмечала, что центральным звеном регуляции должен быть субъект деятельности, который осуществляет ее централизацию, иначе говоря, саморегуляцию. Сам субъект выступает «как регулятор деятельности, как некоторая решающая и централизующая инстанция в регуляции активности на разных уровнях» (Абульханова-Славская, 1980, с. 269). Тем самым осуществляется саморегуляция, т. е. индивидуализированный способ системной организации процессов и состояний при решении постоянно возникающих в деятельности задач.

Саморегуляция в данной интерпретации в определенной степени подобна побудительной регуляции, которую С. Л. Рубинштейн выделял наряду с исполнительской (Рубинштейн, 2003). Побудительная регуляция связывалась им с формированием стремления, выбором направленности активности; исполнительская – с обеспечением соответствия активности объективным условиям. «При этом в исполнительской деятельности преимущественную роль играют познавательные процессы – учет условий, в которых протекает деятельность, в побудительной регуляции – процессы «аффективные»: эмоции, желания» (Рубинштейн, 2003, с. 238).

Важнейшей характеристикой регуляции на уровне сознания Б. Ф. Ломов считал ее произвольность (Ломов, 1984). Он отмечал, что произвольная регуляция относится не только к исполнительской деятельности, к ее моторным компонентам – движениям, но и к самим психическим процессам (перцептивным, мнемическим, мыслительным и др.), т. е. приводит к возникновению саморегуляции. При этом средствами последней являются различные знаковые системы, в том числе и язык.

Саморегуляция деятельности в работах О. А. Конопкина интерпретируется «как системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, осуществлению, поддержанию и управлению всеми видами и формами активности, которые направлены на достижение принимаемых субъектом целей» (Конопкин, 2007, с. 12–13). При этом система саморегуляции интегрирует динамические и содержательные аспекты личности, осознанные и бессознательные ее структуры. Понятия «регуляция» и «саморегуляция» отличаются тем, что регуляция связывается с исполнительской активностью, а саморегуляция направлена на ее формирование и обеспечение. Возможности последней, как показали экспериментальные исследования О. А. Конопкина, позволяют человеку организовывать процессы приема и переработки информации, изменять скорость ответных реакций, подстраивать темп работы и определять режимы расходования своих

резервов (Конопкин, 1980). Как отмечает В.И. Моросанова, функциональная структура осознанной, произвольной саморегуляции в качестве основных звеньев включает «цели деятельности, модели значимых условий, программы исполнительских действий, критерии успешности, оценки результатов и коррекции действий. Каждое из звеньев реализуется соответствующим регуляторным процессом: планированием целей, моделированием значимых условий, программированием действий, оцениванием результатов и коррекцией действий» (Моросанова, 2001, с. 37).

В рамках ситуационно-динамической модели регуляции операторской деятельности А.А. Обознов рассматривает психическую регуляцию как циклический процесс упреждающего сличения человеком заданного и фактического хода событий, осуществляющийся на основе ее инвариантной структуры (Обознов, 2003). В данной модели выделяются три уровня психической регуляции: базовый, саморегуляции и самоотношений. На первом уровне регуляция осуществляется с помощью таких базовых регуляторов, как концептуальная модель, критерии достижения цели, мотивы, образы (заданной динамики, программ действий, требуемых ресурсов), а также схемы сбора информации, оценочные схемы и др., которые используются оператором непосредственно для упреждающего сличения событий.

В особых условиях у человека возникает необходимость изменения самого механизма упреждающего сличения, которое осуществляется со второго уровня – саморегуляции. На данном уровне происходит изменение базовых регуляторов, в частности, трансформируются критерии достижения цели, корректируется концептуальная модель и т.д. Регуляторами этого уровня являются осознаваемые специфические действия – директивы, которые могут быть побудительными (активирующими профессиональные цели и критерии успешности – самоприказы, самоинструкции, самовнушения и т.п.), контрольными (оценивающими адекватность базовых регуляторов целям и условиям деятельности) и преобразующими (модифицирующими базовые регуляторы).

Решающую роль в саморегуляции, как отмечают многие исследователи, играет личность. По мнению К.А. Абульхановой, «принцип саморегуляции раскрывает личностные способы организации управления психикой соотносительно с объективными и субъективными условиями деятельности» (Абульханова, 1980, с. 270). Такие способы организации управления активностью ею рассматриваются как личностная регуляция, которая осуществляет взаимосвязь между разными уровнями деятельности. В процессе личностной

регуляции происходит согласование оценок текущих психофизиологических и психических состояний, динамических и смысловых показателей мотивации с характером деятельности. Таким образом, «личностная регуляция не только ведущая в соотношении с событиями деятельности, но и оценочная и контролирующая нижние уровни» (Абульханова, 1980, с. 271).

А. К. Осницкий считает принципиально важным разделение саморегуляции на два вида – деятельностьную и личностную (Осницкий, 2007). Деятельностная саморегуляция связана с преобладанием задач предметных преобразований и состоит в организации усилий для повышения эффективности действий, успешного достижения целей, оптимизации отдельных компонентов регуляции. В свою очередь, личностная саморегуляция направлена на выполнение задач преобразования отношений к предметам, себе и людям и проявляется в поступках человека. «Личностная саморегуляция и саморегуляция деятельности взаимодополняют друг друга. И в той, и в другой имеют место регуляция действий и регуляция отношений, но в саморегуляции деятельности преобладает регуляция действий, а саморегуляции личностной – регуляция отношений, регуляция выбора собственной позиции» (Осницкий, 2007, с. 241).

Существенная роль в личностной регуляции, принадлежит социальным нормам поведения и деятельности. Как отмечала М. И. Бобнева, на их основе человек фактически и реализуется как личность, причем «отображение нормативных требований, социальных норм в сознании позволяет человеку полнее и адекватнее отразить социальную действительность, ориентироваться в ней, вырабатывать стратегию и тактику, планы и цели деятельности, сознательно регулировать свое поведение и т. п.» (Бобнева, 1978, с. 116). Используемые личностью социальные нормы как эталоны, масштабы, меры, критерии формируют у человека отношения к себе и другим людям, своему поведению и деятельности, условиям своего существования. Осознание и оценивание социальных норм позволяет человеку «выработать высшие формы и средства регуляции поведения – ценностные системы и критерии, убеждения, идеалы» (Бобнева, 1978, с. 117). К этим «высшим этажам» регулятивных механизмов относятся также мировоззренческие установки и нравственные образования – чувства долга, совести.

Доминантой в личностной регуляции являются смысловые структуры. Так, Д. А. Леонтьев выделяет две формы регуляции деятельности – предметную регуляцию, связанную «с обеспечением адекватности операциональных характеристик деятельности особенностям ее предмета (объекта) и особенностям предметной

действительности вообще», и смысловую регуляцию, направленную на «согласование целей и средств деятельности с мотивами, потребностями, ценностями и установками субъекта» (Леонтьев, 2003, с. 147). В то же время, указанные формы регуляции в конкретной деятельности существуют не независимо друг от друга, они слиты в единое целое при главенствующей роли смысловой регуляции.

Результаты исследований смысловой регуляции творческой мыслительной деятельности, которые проводились О. К. Тихомировым и его сотрудниками, выявили формирование таких видов смысловых образований, как операциональные смыслы разных видов: элементов, ситуаций и целей (Тихомиров, Терехов, 1969). При этом В. Е. Клочко интерпретирует операциональные смыслы как нижележащий уровень целостной динамической смысловой системы регуляции жизнедеятельности субъекта, который является точкой «состыковки» осмысленности и предметности человеческой деятельности (Клочко, 1991).

В качестве отдельного вида саморегуляции во многих исследованиях выделяется *волевая регуляция*. Л. С. Выготский основным содержанием воли считал произвольную регуляцию поведения и психических процессов, направленную на «овладение собой» (Выготский, 1983). Различные представления о волевой регуляции как о высшей форме произвольной регуляции поведения на личностном уровне для обеспечения овладения поведением и психическими функциями, как о способности человека сознательно регулировать свое поведение в направлении к заданной цели, как механизма обеспечения процесса самоорганизации психики для достижения цели наиболее эффективным способом, в частности, отражены в работах В. А. Иванникова (1991), Е. П. Ильина (2002), В. И. Селиванова (1982). Другие концептуальные построения, раскрывающие содержание волевых механизмов, показывают, что они реализуют побуждение (поддержание или подавление) к действию и преодоление внешних и внутренних трудностей (Хекхаузен, 1986; Kuhl, 2000).

Особое направление составляют исследования, связанные с анализом психических и функциональных состояний, а также их регуляции и саморегуляции. Анализ исследований по данному направлению не входит в задачу настоящей работы, поэтому отметим только те из них, в которых проблемы регуляции являются доминирующими.

Так, Л. Г. Дикая в своих исследованиях рассматривает психическую саморегуляцию функциональных состояний как иерархическую систему, которая включает как произвольный, так и произвольный уровни (Дикая, 2003). Первоначально саморегуляция

осуществляется на непроизвольном уровне активационно-энергетического обеспечения; по мере ухудшения состояния в профессиональную деятельность сначала включаются отдельные приемы саморегуляции, а затем, после осознания человеком необходимости использования более глубокого воздействия на свое состояние, саморегуляция становится самостоятельной деятельностью и «может осуществляться попеременно с профессиональной, т. е. они могут сменять друг друга в зависимости от соотношения векторов «мотив-цель» и других компонентов их психологических систем» (Дикая, 2003, с. 38). При этом «саморегуляция состояния как деятельность отличается от других форм саморегуляции уровнем осознаваемости, степенью произвольности, способами и механизмами регуляции» (Дикая, 2003, с. 90–91).

В свою очередь, А. О. Прохоров в целостную функциональную, иерархически организованную структуру саморегуляции психических состояний включает два уровня: на первом, нижнем уровне находятся механизмы регуляции (способы и приемы) отдельных психических состояний; на втором уровне – устойчивые функциональные комплексы регуляции типичных состояний. При этом «актуализация психического состояния обусловлена взаимодействием ситуации (внешняя, предметная и социальная среда) и смысловой организации сознания» (Прохоров, 2009, с. 49). В качестве психорегулирующих средств и приемов выступают рефлексия, сличение образов актуального и желаемого состояний, коррекция приемов саморегуляции, в основе которых лежат индивидуально-психологические свойства субъекта, мотивация и его личностные смыслы. Таким образом, «процесс регуляции состояний, при осознанном регулировании, несет на себе отпечаток личностной значимости для субъекта («значение для меня»)» (Прохоров, 2007, с. 371). Целостная структура саморегуляции состояний направлена на обеспечение адаптации субъекта к условиям жизнедеятельности и социальной среды, а также требованиям профессиональной деятельности.

Следует сразу заметить, что в зарубежных работах, в отличие от отечественных исследований, не проводится четкого разделения проблематики саморегуляции деятельности и саморегуляции функциональных состояний. Основное внимание в них обращено на саморегуляцию разных форм поведения, обучения и общего развития, общения, поддержания здоровья, преодоления стресса, болезни и др. Практическая значимость проблем саморегуляции находит отражение в таких областях, как организация поведения человека в быту, семье, на работе и в социуме; различные формы социаль-

ной адаптации; преодоление стрессов и социального беспокойства; поддержание здорового образа жизни; разрешение эмоциональных проблем, парирование агрессивных импульсов, а также избавление от негативных привычек и зависимостей (в частности, алкоголизма, курения, употребления наркотиков) и др. (Vohs, Baumeister, 2004).

В зарубежных исследованиях саморегуляция в наиболее общем виде определяется как психический процесс, с помощью которого человек управляет своими мыслями, чувствами и поведением (Psychology of Self-Regulation, 2009; Hoyle, 2006). Этот процесс обеспечивает успешность восприятия себя и окружающего мира, соответствие своего поведения некоторым целям и стандартам, адаптацию человека к условиям в разных сферах жизни.

В работах по саморегуляции используются и другие интерпретации этого понятия. Так, К. Д. Вогс и Р. Ф. Баумейстер рассматривают саморегуляцию как управление *себя самим собой* (regulation of the self by the self) (Vohs, Baumeister, 2004). В то же время ими рассматривается и понятие «самоконтроль» как взаимозаменяемое относительно понятия «саморегуляция». При этом саморегуляция рассматривается более широко и связывается с целеориентированным поведением или обратными связями, а самоконтроль – с осознанным импульсивным контролем.

Одним из основоположников исследований по саморегуляции за рубежом считается известный американский психолог А. Бандура. В рамках своей социально-когнитивной теории он полагает, что саморегуляция представляет собой способность человека управлять своим поведением (Bandura, 1986, 1991).

В процессах, реализующих саморегуляцию, он выделяет три стадии: самоконтроль (self observation), формирование суждений (judgment) и самореагирование (self response). На стадии самоконтроля человек контролирует себя, свое поведение и действия. Содержание и способы самоконтроля во многом зависят от его интересов, мотивов и других личностных особенностей. На следующей стадии формирования суждений человек сравнивает результаты контроля процесса достижения своих целей с некоторыми стандартами, которыми могут быть общественные правила или нормы поведения, принятые личностью. На заключительной стадии самореагирования, в случае суждения о соответствии своего поведения используемым стандартам, у человека формируются положительные эмоции на происходящие события (такие, как гордость и самоудовлетворение), в то время как в противоположном случае эмоции будут негативными (в частности, может возникать чувство неудовлетворенности).

Достаточно большое количество исследований посвящено анализу роли различных личностных свойств в процессах саморегуляции. Так, Г. Мэттью с соавт. выявляют взаимосвязи личностных свойств с этими процессами в трех проблемных областях: стрессе в жизненных ситуациях, деятельности по выполнению требуемых задач и в агрессивном поведении (Matthews et al., 2000).

К. Морф и С. Горвас исследуют проявление индивидуальных различий в динамике саморегуляции (Morf, Horvath, 2010). Они показали, что личностные или индивидуальные различия отражаются в устойчивых паттернах ее динамики.

В своей теории контроля за действием Ю. Куль определяет самоконтроль и саморегуляцию как два вида волевого контроля психических механизмов или стратегий, обеспечивающих реализацию намерений (Kuhl, 2000). Самоконтроль он соотносит с сознательной формой контроля за действием, который базируется на подавлении когнитивных и эмоциональных процессов, не относящихся к первоначальному намерению. В свою очередь, саморегуляция в большей степени относится к имплицитным, неосознаваемым процессам, которые интегрирует разные подсистемы (психические функции), направленные на поддержку выбранного намерения.

Рассматривая темперамент как одно из индивидуально-личностных качеств, М. К. Ротбарт, Л. К. Эллис и М. И. Познер определяют данное понятие как индивидуальные свойства, связанные с реактивностью и саморегуляцией, проявляющиеся в эмоциональной и моторной сферах, а также в сфере внимания (Rothbart, Ellis, Posner, 2004). В свою очередь, Р. Хойл, рассматривая различные модели темперамента, отмечает, что в большинстве из них присутствуют два основных фактора, которые отражают стремление к доминантной ответной реакции или ее избеганию (Hoyle, 2006).

В качестве особого вида саморегуляции можно выделить эмоциональную регуляцию, рассматриваемую как процесс, с помощью которого человек управляет своими эмоциональными реакциями и чувствами. Так, Р. Баумейстер и Б. Бушман полагают, что как на сознательном, так и бессознательном уровне человек способен контролировать свои эмоции и реагировать на ситуацию тем способом, который в наибольшей степени соответствует принятым социальным установкам (Baumeister, Bushman, 2008).

К позитивным положениям концепций четвертого направления можно отнести акцентирование с помощью понятия саморегуляции осознанного, произвольного, побудительного аспектов регуляции, содержательное включение в ее состав субъектных и личностных механизмов, в том числе смысловых, эмоциональных, волевых. Ана-

лиз процессов саморегуляции позволяет раскрывать особенности поведения и деятельности, связанные с влиянием различных социальных и личностных норм, ценностей, убеждений, которые проявляются в разных сферах активности человека: профессиональной деятельности, быту, общении, обучении и т. д.

Однако рассмотрение саморегуляции как процесса самостоятельного, отдельного от регуляции, характерное для большинства концептуальных представлений данного направления, приводит к искусственной разделенности и даже определенному противопоставлению этих двух процессов. Тем самым отношения между ними становятся не отношениями, возникающими между двумя качественно своеобразными уровнями в единой системе организации поведения и деятельности, а отношениями между автономными, независимыми процессами. Но тогда разрушается теоретическое представление об организации поведения и деятельности как едином процессе, что приводит к размытости, неоднозначности разделения саморегуляции и регуляции в реальной активности, а также выявления переходов между ними.

Кроме того, следует отметить несовпадение концептуальных представлений о саморегуляции деятельности и функциональных состояний. Так, установлено, что саморегуляция деятельности осуществляется на основе использования различных норм, ценностей, смыслов, волевых побуждений, но формы ее реализации фактически не раскрываются (за исключением работы А. А. Обознова, посвященной ситуационно-динамической модели регуляции операторской деятельности). В то же время полагается, что саморегуляция функциональных состояний реализуется с помощью различных психорегулирующих способов и приемов. Это означает несовпадение в концептуальных представлениях процессов саморегуляции деятельности и функциональных состояний, что противоречит их онтологической общности.

Пятым, относительно новым и интенсивно развивающимся направлением исследования регуляции является метакогнитивизм. С конца 1970-х годов понятие «метакогниции» используется для обозначения таких явлений, как знание о знании (метазнание), мышление о мышлении (метамышление), память о памяти (метапамять) и др.

Впервые понятие «метакогниция» было введено Дж. Флейвеллом, который определил его как знание человека о собственных когнитивных процессах (Flavell, 1976). Он считал, что механизмы метакогниций предназначены для активного контроля и последующей регуляции, а также организации их взаимодействия по от-

ношению к когнитивным объектам или данным, с которыми они связаны, при достижении определенных целей.

В отличие от концептуальной позиции Дж. Флейвелла, построенной на понятии «метакогниция», А. Л. Браун в своих работах использует понятие «метакогнитивная активность», основанном на информационном подходе к мышлению (Reeve, Brown, 1985). Его исходным положением является рассмотрение когнитивных процессов с позиции, в которой человек представляется как активный компонент системы, его главные функции заключаются в решении проблем и переработке информации, а не в пассивном реагировании на внешние стимулы.

Дж. Данлоски и Ж. Меткалфи выделяют три вида метакогнитивных процессов: метакогнитивное знание, метакогнитивный контроль и метакогнитивное управление (Dunlosky, Metcalfe, 2009). В свою очередь, Г. Дж. Хартман выделяет в составе метакогниций два компонента – управление исполнительными процессами и стратегическое знание (Hartman, 2001). А. Деметриу рассматривает саморегуляцию с позиции даже не метакогнитивных, а гиперкогнитивных процессов (Demetriou, 2000). Гиперкогнитивная система, по его мнению, включает знания и стратегии самоосознания и саморегуляции, которые возникают в процессе взаимодействия разных функций психического, а также психики и реальности.

Исследования метакогнитивных процессов являются актуальными и для отечественной психологии. Так, Б. М. Величковский в составе метакогнитивных выделяет процессы метакогнитивных координаций, реализуемые за счет психических механизмов целеполагания, принятия решений, запоминания, восприятия, мышления, порождения и понимания речи, которые лежат в основе функциональной организации познания и произвольного управления собственной познавательной активностью (Величковский, 2006).

Свое представление о метакогнитивных процессах М. А. Холодная выражает в интерпретации когнитивных стилей как индикаторов сформированности психических механизмов, отвечающих за управление процессом переработки информации и регуляцию интеллектуальной активности (Холодная, 2004). Она полагает, что «когнитивные стили при такой интерпретации их психологического статуса могут рассматриваться как *метакогнитивные способности*, проявление которых – в виде особенностей стилового поведения – обуславливается особенностями организации ментального опыта субъекта» (Холодная, 2004, с. 226).

Метакогнитивным процессам А. В. Карпов противопоставляет интегративные процессы, которые, как отмечалось выше, имеют

регулятивную направленность и обеспечивают психологический синтез деятельности. Он полагает, что метакогнитивные процессы двойственны по психологической природе и статусу, так как являются и когнитивными по своим механизмам и содержанию, и регулятивными по выполняемым функциям. Таким образом, «метакогнитивные процессы – не только и не столько „сверх“-когнитивные процессы, сколько „пост“-когнитивные, т. е. регулятивные» (Карпов, 2007, с. 52). В перспективе, по его мнению, произойдет дополнение и конвергенция метакогнитивизма с регулятивной психологией (Карпов, 2004, 2007).

В то же время в рамках развиваемого А. В. Карповым метасистемного подхода к организации уровневых систем психики считается, что содержание класса метапроцессов («вторичных» психических процессов) не сводится ни к метакогнитивным, ни к интегративным процессам, ни к их аддитивной совокупности. Поэтому в дополнение к метакогнитивным им выделяются метарегулятивные процессы – метарешения, «то есть процессы принятия субъектом решения о том, идти ему на решение как таковое или же пытаться уйти от него, от самой необходимости его принятия»; метапланирования, «связанные с выбором и (или) формулировкой, а также с последующей реализацией той или иной стратегии планирования как такового» (Карпов, 2004, с. 95). Наряду с метакогнитивными и метарегулятивными процессами в классе метапроцессов рассматриваются и метаэмоциональные и метамотивационные процессы. Однако выделение метапроцессов, как считает А. В. Карпов, закономерно ставит вопрос о существовании процессов более высоких порядков сложности, например, «третичных» процессов, в качестве которых выступает рефлексия – когнитивная и регулятивная (как проявление ее внутренней и внешней направленности).

Данное направление по изучению метакогнитивных процессов, по нашему мнению, является противоречивым по своим теоретическим положениям. С одной стороны, само понятие «метакогнитивный процесс» означает его принадлежность к когнитивной функции психики. С другой стороны, метакогнитивные процессы – как процессы «второго порядка» – осуществляют регуляцию «первичных» когнитивных процессов (с помощью их организации и координации, оценки и контроля их успешности). Таким образом, метакогнитивные процессы фактически реализуют регулятивную функцию психики. Но концептуальное представление о возможности осуществления двух психических функций одновременно в рамках одного процесса нарушает строгость теоретического выделения функций психики!

Следует отметить, что на подобную двойственность метакогнитивных процессов обращал внимание и А. В. Карпов. Метакогнитивные процессы «одновременно являются, – подчеркивал он, – и *когнитивными* (по механизмам, содержанию, закономерностям, „носителю“), и *регулятивными* (по тем функциям, которые являются для них главными). Происходит своего рода „удвоение качественной определенности“, когда один и тот же процесс (т. е. любой из процессов, принадлежащих к категории метакогнитивных процессов) является одновременно и когнитивным и регулятивным» (Карпов, 2007, с. 52). Однако такая констатация двойственности не препятствует введению наряду с метакогнитивными и других процессов второго порядка (метарегулятивных, метаэмоциональных, метамотивационных).

Итак, современные исследования процессов регуляции проводятся по пяти перечисленным направлениям. Каждое из них выделяет некоторые доминирующие аспекты в регуляции и обладает отмеченными выше достоинствами и ограничениями. В то же время в рамках этих направлений существует ряд проблем как частного, так и общего характера.

Некоторые из частных проблем уже были обозначены в процессе анализа отдельных направлений.

Первой из этих проблем можно считать противоречивость концепций регуляции и саморегуляции. Как было показано выше, рассмотрение саморегуляции как самостоятельного процесса приводит к ее определенному противопоставлению регуляции и автономности от нее, хотя они должны существовать в составе единой системы организации поведения и деятельности.

Второй частной проблемой следует считать концептуальное расхождение в представлениях о средствах саморегуляции в контексте деятельности, с одной стороны, и функциональных состояний – с другой. Это выражается в том, что аналоги психорегулирующих способов и приемов саморегуляции функциональных состояний практически отсутствуют в концепциях саморегуляции деятельности (за редким исключением).

Можно считать, что решение данных проблем необходимо искать на основе рассмотрения регуляции поведения, деятельности и функциональных состояний как общего многоуровневого процесса, а саморегуляции как одного или нескольких ее уровней, реализующихся с помощью специальных способов и приемов.

Третья частная проблема заключается в противоречивости метакогнитивных концепций фундаментальным представлениям об основных психических функциях (когнитивных, регулятив-

ных и коммуникативных), согласно которым любой психический процесс должен принадлежать только одной из этих функций. Поэтому «метакогнитивный процесс» не может быть одновременно и когнитивным, и регулятивным, хотя, как уже отмечалось выше, существуют и другие теоретические позиции – признания указанной двойственности. Однако для решения этой проблемы следует отказаться от понятия «метакогнитивные процессы» и рассматривать их как особый вид регулятивных.

Общие проблемы исследований регуляции возникают вследствие значительной разобщенности разных концепций между собой. Основной причиной этого, прежде всего, является *отсутствие четкого определения психической регуляции*, что можно обозначить как *первую общую проблему* в ее разработке.

Существующие определения регуляции построены на использовании различных понятий и свойств, раскрывающих ее содержание, которые можно разделить на несколько групп.

Первая группа определений основывается на понятии «сличение». В эту группу входят следующие представления о регуляции: процесс сличения выполняемого действия с акцептором результата действия или с заданной целью и последующей коррекцией по устранению возникших рассогласований; сличение образов, возникающих в ходе регуляции, с образом-целью; динамика меняющихся соотношений между концептуальной моделью и возникающими образами; циклический процесс упреждающего сличения человеком заданного и фактического хода событий и др.

Вторая группа определений интерпретирует регуляцию как организацию и синтез психических процессов. В частности, к ним можно отнести понимание регуляции как личностных способов организации управления психикой в соотношении с объективными и субъективными условиями деятельности; как системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, осуществлению, поддержанию и управлению всеми видами и формами активности, которые направлены на достижение принимаемых субъектом целей; как способы организации активности и временных операций упорядочения и синхронизации; как процесс самоорганизации психики для достижения цели наиболее эффективным способом; как психологический синтез первичных процессов деятельности и т. д.

Третья группа определений регуляции (относительно небольшая) строится на основе понятия «управление». В этом случае она рассматривается как психический процесс, с помощью которо-

го человек управляет своими мыслями, чувствами и поведением; как управление и самоконтроль своего поведения и т. п.

Четвертая группа определений связывает регуляцию с обеспечением соответствия или адекватности условиям деятельности. В эту группу можно, в частности, включить представления о назначении регуляции, которые раскрывают ее как формирование стремления и выбор направленности активности в соответствии с объективными условиями; как обеспечение адекватности деятельности ее предмету, средствам и условиям в рамках некоторой многоуровневой и динамической системы; как согласование операциональных характеристик деятельности с особенностями ее предмета, а также целей и средств деятельности с мотивами, потребностями, ценностями и установками субъекта; как выявление психических механизмов, обеспечивающих адекватность поведения и деятельности внешним и внутренним условиям.

И, наконец, пятая группа определений соотносит регуляцию с преодолением трудностей и решением задач. Здесь следует выделить, например, определения регуляции как индивидуализированного способа системной организации процессов и состояний при решении постоянно возникающих в деятельности задач; как побуждение к действию и преодоление внешних и внутренних трудностей.

Безусловно, анализ определений регуляции может быть продолжен, но уже выделенные группы дают достаточно полное представление о многообразии и наиболее характерных подходах к их построению.

Оценивая основные понятия, на которых строятся разные группы определений, можно сделать следующие выводы. Прежде всего, понятие «сличение», используемое в определениях первой группы и характеризующее механизм обратной связи, нельзя рассматривать в качестве универсального параметра регуляции. Это обусловлено тем, что, как показано при анализе концепций первого направления, обратные связи представляют только простейшие психические механизмы и не подходят для описания процессов на высших уровнях.

Понятие «организация» исчерпывающе отражает сущность регуляционных процессов, которая заключается в *инициации, выстраивании, упорядочении и синхронизации всех форм активности человека*. Учитывая его многомерность и многоплановость, данное понятие вполне может использоваться в качестве одного из основных элементов определения регуляции. Отметим, что понятие «управление» близко по смыслу к понятию «организация», но гораздо уже по содержанию.

Достаточно точно определяют направленность регуляции представления, связанные с обеспечением соответствия или адекватности условиям поведения и деятельности. Сами эти условия могут быть самыми многообразными, включать как объективные, так и субъективные факторы и непрерывно меняться во времени. При этом, с точки зрения построения самого определения, понятие «зависимость» существенно шире отражает связь регуляции с условиями осуществления активности по сравнению с понятиями «соответствие» и «адекватность», так как они являются более узкими по смыслу и предполагают некоторую внешнюю оценку.

Представления о преодолении трудностей при решении задач, несомненно, отражают сущность любых процессов организации, но они относятся уже не к определению, а раскрывают содержание механизмов регуляции. Опять же понятие «преодоление трудностей» является более широким, чем понятие «решение задач», и оно требует специального рассмотрения.

Таким образом, из вышеприведенных рассуждений следует, что основными элементами определения психической регуляции должны быть понятия «организация активности» и «зависимость от меняющихся условий», поэтому для решения первой общей проблемы предлагается ввести следующее определение регуляции: *психическая регуляция – это непрерывный процесс организации психической активности по содержанию и во времени в зависимости от меняющихся объективных и субъективных условий.*

Вторая общая проблема заключается в отсутствии единой методологической позиции при исследовании регуляции, основанной на ее общепринятом определении. Такая позиция должна формулировать требования к ее адекватным концептуальным представлениям.

Для формирования этой позиции рассмотрим, какие следствия вытекают из введенного определения регуляции.

Первым основным понятием в данном определении является понятие «организация активности». При этом многообразии объективных и субъективных условий осуществления активности детерминирует *разнокачественность содержания* и, как следствие, *разную сложность* организации активности. Второе основное понятие в определении – «процесс». В связи с разнокачественностью содержания организации активности процесс регуляции в общем случае является неоднородным во времени.

Следовательно, *психическую регуляцию необходимо рассматривать как разнокачественный по психологическому содержанию, разный по сложности и неоднородный процесс организации активности.*

Такую методологическую позицию в качестве варианта решения второй общей проблемы можно определить как *организационно-процессуальный подход* к исследованию психической регуляции. Название подхода отражает два основных понятия в ее определении – «организация активности» и «процесс».

Рассмотрим основные положения организационно-процессуального подхода к исследованию регуляции.

Первым положением данного подхода является требование: в концептуальных представлениях регуляция должна быть раскрыта как организация психической активности. В частности, необходимо отражение таких аспектов организации как инициация, формирование, выстраивание, упорядочение, синхронизация разных форм активности человека.

Второе положение подхода заключается в необходимости рассмотрения регуляции как процесса, т. е. отражения динамики организации активности, последовательной смены ее элементов, составляющих, этапов во времени.

Третье положение подхода состоит в требовании раскрытия разнокачественности содержания организации активности, возникающей в зависимости от различных объективных и субъективных условий ее осуществления.

Четвертым положением подхода является требование описания разной сложности организации активности, отражающей ее разнокачественность. Возможным вариантом такого описания является многоуровневое представление регуляционных процессов, в котором каждый уровень соответствует определенному диапазону сложности организации активности.

Пятое положение подхода постулирует необходимость представления неоднородности процесса организации активности, обусловленного изменением качества ее содержания во времени.

Следовательно, в концептуальных представлениях, разработанных на основе организационно-процессуального подхода, регуляция поведения и деятельности может быть описана как процесс актуализации, включенности и последовательной смены разнокачественных элементов, составляющих, этапов организации активности разной сложности: от простейших, стереотипных, исполнительных, нормативных до наиболее сложных, лично и социально опосредованных. И чем сложнее поведение и деятельность, тем значительнее должны быть их неоднородность и нестационарность, отражающиеся в чередовании процессов организации активности разных уровней. Поэтому чем больше концептуальное представление регуляции соответствует требованиям подхода, тем выше его адекватность.

Предлагаемый методологический подход должен позволить провести коррекцию существующих концепций и стать теоретическим основанием разработки новых, *взаимосвязанных и непротиворечивых концепций*. Как следствие, на основе таких концепций станет возможным решение и *третьей общей проблемы* исследований – разработки точных и адекватных психологических методов анализа регуляционных процессов. Именно их недостаток, как показано в нашей работе по определению требований к психологическим методам анализа сложной профессиональной деятельности, не позволяет осуществлять сегодня ее полноценный анализ (Костин, Голиков, 2008). При этом причиной отсутствия необходимых методов, по нашему мнению, является разрыв концептуального и методического аппаратов.

Подводя итоги, можно сделать вывод, что исследования психической регуляции в настоящее время у нас и за рубежом приобрели значительный масштаб и осуществляются по разным направлениям. Проведенный анализ этих направлений позволил выявить их наиболее существенные особенности, а также достоинства и ограничения. В то же время на основе полученных результатов анализа сформулирован ряд общих и частных проблем, решение которых представляется весьма актуальным для преодоления значительной разобщенности существующих регуляционных концепций, а также для дальнейшего прогресса в данной области исследований.

Литература

- Абульханова-Славская К. А. Деятельность и психология личности. М.: Наука, 1980.
- Анохин П. К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем // Принципы системной организации функций. М.: Наука, 1973. С. 5–61.
- Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: Медицина, 1966.
- Бобнева М. И. Социальные нормы и регуляция поведения. М.: Наука, 1978.
- Брушлинский А. В. Психология субъекта. М.: Институт психологии РАН; СПб.: Алетейя, 2003.
- Величковский Б. М. Когнитивная наука: Основы психологии познания. В 2 т. М.: Смысл–ИЦ «Академия», 2006.
- Выготский Л. С. Овладение собственным поведением // Собр. соч. В 6 т. М.: Педагогика, 1983. Т. 3. С. 273–291.
- Галактионов А. И. Основы инженерно-психологического проектирования АСУ ТП. М.: Энергия, 1978.

- Галактионов А. И. Системные исследования психических образов, формируемых оператором-технологом // Системный подход в инженерной психологии и психологии труда. М.: Наука, 1992. С. 92–104.
- Гордеева Н. Д., Девизивили В. М., Зинченко В. П. Микроструктурный анализ исполнительской деятельности. М.: ВНИИТЭ, 1975.
- Дикая Л. Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003.
- Завалишина Д. Н. Практическое мышление: Специфика и проблемы развития. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005.
- Завалова Н. Д., Ломов Б. Ф., Пономаренко В. А. Образ в системе психической регуляции деятельности. М.: Наука, 1986.
- Зарковский Г. М. Эргономическое проектирование операционального компонента деятельности: теоретические основы и методология // Проблемы фундаментальной и прикладной психологии профессиональной деятельности / Под ред. В. А. Бодрова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 162–180.
- Зарковский Г. М. Применение теории функциональной системы трудовой деятельности в эксплуатационной эргономике // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии эргономики. Вып. 1 / Под ред. В. А. Бодрова и А. Л. Журавлева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 80–103.
- Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1991.
- Ильин Е. П. Психология воли. СПб.: Питер, 2002.
- Карпов А. В. Методологические основы психологии принятия решения. Ярославль: ЯрГУ, 1999.
- Карпов А. В. Метасистемная организация уровней структур психики. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004.
- Карпов А. В. Понятия метакогнитивных и интегральных процессов как концепты психологии саморегуляции // Субъект и личность в психологии саморегуляции / Под ред. В. И. Моросановой. М.–Ставрополь: Изд-во ПИ РАО, СевКавГТУ, 2007. С. 46–67.
- Клочко В. Е. Инициация мыслительной деятельности: Дис. ... докт. психол. наук. М., 1991.
- Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М.: Наука, 1980.
- Конопкин О. А. Методологические проблемы психологии саморегуляции // Субъект и личность в психологии саморегуляции / Под ред. В. И. Моросановой. М.–Ставрополь: Изд-во ПИ РАО, СевКавГТУ, 2007. С. 12–30.

- Костин А. Н., Голиков Ю. Я.* Требования к психологическим методам анализа сложной профессиональной деятельности // Проблемы фундаментальной и прикладной психологии профессиональной деятельности / Под ред. В. А. Бодрова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 536–552.
- Леонтьев Д. А.* Психология смысла. М.: Смысл, 2003.
- Ломов Б. Ф.* Теоретические и методологические проблемы психологии. М.: Наука, 1984.
- Ломов Б. Ф., Сурков Е. Н.* Антиципация в структуре деятельности. М.: Наука, 1980.
- Моросанова В. И.* Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М.: Наука, 2001.
- Обознов А. А.* Психическая регуляция операторской деятельности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003.
- Осницкий А. К.* Структура и функции регуляторного опыта в развитии субъектности человека // Субъект и личность в психологии саморегуляции / Под ред. В. И. Моросановой. М.–Ставрополь: Изд-во ПИ РАО, СевКавГТУ, 2007. С. 233–255.
- Ошанин Д. А.* Концепция оперативности отражения в общей и инженерной психологии // Инженерная психология: теория, методология, практическое применение. М.: Наука, 1977. С. 134–149.
- Прохоров А. О.* Функциональные структуры саморегуляции психических состояний // Субъект и личность в психологии саморегуляции / Под ред. В. И. Моросановой. М.–Ставрополь. Изд-во ПИ РАО, СевКавГТУ, 2007. С. 370–385.
- Прохоров А. О.* Смысловая регуляция психических состояний. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.
- Рубинштейн С. Л.* Бытие и сознание. Человек и мир. СПб.: Питер, 2003.
- Селиванов В. И.* Волевая регуляция активности личности // Психол. журн. 1982. Т. 3. № 4. С. 14–25.
- Стрелков Ю. К.* Психологическое содержание операторского труда. М.: Российское психологическое общество, 1999.
- Субъект и личность в психологии саморегуляции / Под ред. В. И. Моросановой. М.–Ставрополь: Изд-во ПИ РАО, СевКавГТУ, 2007.*
- Тихомиров О. К., Терехов В. А.* Значение и смысл в процессе принятия решения мыслительной задачи // Вопр. психол. 1969. № 4. С. 66–84.
- Хекхаузен Х.* Мотивация и деятельность. Т. 1–2. М.: Педагогика, 1986.
- Холодная М. А.* Когнитивные стили: О природе индивидуального ума. СПб.: Питер, 2004.

- Чуприкова Н. И. Система понятий общей психологии и функциональная система психической регуляции поведения и деятельности // Вопросы психологии. 2007. № 3. С. 3–15.
- Чуприкова Н. И. Функциональная система психики. Филогенетические истоки и сознание человека // Психологические исследования: электронный научный журнал. 2009. № 2 (4). URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2009n2-4/16-chuprikova4.html#e3> (дата обращения: 15.09.12).
- Шадриков В. Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности. М.: Наука, 1982.
- Bandura A. Social foundations of thought and action: A Social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986.
- Bandura A. Social cognitive theory of self-regulation // Organizational Behavior and Human Decision Processes. 1991. Vol. 50. P. 248–287.
- Baumeister R., Bushman B. Social Psychology and Human Nature. Belmont California: Thomson Wadsworth, 2008.
- Carver C. S. Self-regulation of action and affect // Handbook of self-regulation: research, theory, and applications / Eds R. F. Baumeister, K. D. Vohs. NY: Guilford Press, 2004. P. 13–39.
- Carver C. S., Scheier M. F. On the self-regulation of behavior. N. Y.: Cambridge University Press, 1998.
- Carver C. S., Scheier M. F. On the structure of behavioral self-regulation // Handbook of self-regulation / Eds M. Boekaerts, P. R. Pintrich, M. Zeidner. San Diego, CA: Elsevier, 2000. P. 42–84.
- Demetriou A. Organization and development of self-understanding and self-regulation toward a general theory // Handbook of self-regulation / Eds M. Boekaerts, P. R. Pintrich, M. Zeidner. San Diego, CA: Elsevier, 2000. P. 209–251.
- Dunlosky J., Metcalfe J. Metacognition. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc, 2009.
- Flavell J. H. Metacognitive aspects of problem solving // L. B. Resnick (Ed.). The nature of intelligence. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1976. P. 231–236.
- Handbook of personality and self-regulation / Ed. R. H. Hoyle. Malden, MA: Blackwell Publishing Ltd, 2010.
- Handbook of self-regulation / Eds M. Boekaerts, P. R. Pintrich, M. Zeidner. San Diego, CA: Elsevier, 2000.
- Handbook of self-regulation: research, theory, and applications / Eds R. F. Baumeister, K. D. Vohs. N. Y.: Guilford Press, 2004.
- Hartman H. J. Metacognition in Learning and Instruction: Theory, Research and Practice. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers, 2001.

- Hoyle R. H. Personality and self-regulation: trait and information-processing perspectives // *Journal of personality*. 2006. Vol. 74, № 6. P. 1507–1526.
- Kuhl J. A. Functional-design approach to motivation and self-regulation: the dynamics of personality systems and interactions // *Handbook of self-regulation* / Eds M. Boekaerts, P. R. Pintrich, M. Zeidner. San Diego, CA: Elsevier, 2000. P. 111–170.
- Leventhal H., Brissette I., Leventhal E. The common-sense model of self-regulation of health and illness // *The self-regulation of health and illness behavior* / Eds L. D. Cameron, H. Leventhal. London: Routledge, 2003. P. 42–65.
- Matthews G., Schwan V. L., Campbell S. E., Saklofske D. H., Mohamed A. A. R. Personality, self-regulation, and adaptation: a cognitive-social framework // *Handbook of self-regulation* / Eds M. Boekaerts, P. R. Pintrich, M. Zeidner. San Diego, CA: Elsevier, 2000. P. 171–210.
- Morf C. C., Horvath S. Self-regulation processes and their signatures: dynamics of the self-system // *Handbook of personality and self-regulation* / Ed. R. H. Hoyle. Malden, MA: Blackwell Publishing Ltd., 2010. P. 117–144.
- Psychology of self-regulation: cognitive, affective, and motivational processes / Eds J. P. Forgas, R. F. Baumeister, D. M. Tice. London: Psychology Press, 2009.
- Reeve R. A., Brown A. L. Metacognition Reconsidered: Implications for Intervention Research // *Journal of Abnormal Child Psychology*. 1985. Vol. 13. № 3. P. 343–356.
- Rothbart M. K., Ellis L. K., Posner M. I. Temperament and self-regulation // *Handbook of self-regulation: research, theory, and applications* / Eds R. F. Baumeister, K. D. Vohs. N. Y.: Guilford Press, 2004. P. 357–370.
- Vohs K. D., Baumeister R. F. Understanding self-regulation: an introduction // *Handbook of self-regulation: research, theory, and applications* / Eds R. F. Baumeister, K. D. Vohs. N. Y.: Guilford Press, 2004. P. 1–12.