



## Psychologické vědy

УДК 159.9

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ФЕНОМЕНА САМОРЕГУЛЯЦИИ

Е. В. Кузьмина

*Магистрант,  
Мордовский государственный университет  
имени Н. П. Огарева,  
г. Саранск, Республика Мордовия, Россия*

### THEORETICAL ANALYSIS OF APPROACHES TO DEFINITION OF THE PHENOMENON OF SELF-REGULATION

E. V. Kuzmina

*Undergraduate student,  
Ogarev Mordovia State University,  
Saransk, Russia*

---

**Summary.** The research of self-regulation is an important step to creation of conditions that will enhance the effectiveness of education. The article presents an analysis of the various interpretations of the concept of self-regulation. We have identified the main approaches to the definition of self-regulation: as a system, as an activity as a mechanism and as a hierarchical structure.

**Keywords:** self-regulation; approaches; education.

---

В настоящее время возникает острая необходимость в специалистах, не просто владеющих знаниями, умениями и навыками, но в компетентных профессионалах, способных гибко реагировать на изменения условий и ориентироваться в потоке информации. Нарастающие нагрузки, в том числе психические, на нервную систему и психику современного человека приводят к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных психосоматических заболеваний.

Исследование саморегуляции является важным шагом к созданию условий, в которых повышение эффективности обучения будет осуществляться

с учетом слабых и сильных сторон личности студентов. Кроме того, как отмечает Л. Г. Дикая, развитие психической саморегуляции обуславливает развитие адаптивных личностных свойств субъекта, обеспечивающих эффективность, надежность, работоспособность и другие характеристики профессиональной деятельности [3].

Процессы и механизмы саморегуляции широко освещены в трудах таких отечественных исследователей, как К. А. Абульханова-Славская, А. А. Деркач, Л. Г. Дикая, О. А. Конопкин, В. И. Моросанова, А. О. Прохоров и др. [1; 2; 3; 4; 5; 7]. Категория саморегуляции неоднозначна, и нашей задачей являлся анализ основных подходов к ее пониманию.



Феномен саморегуляции в отечественной психологии рассматривается через призму личностно-деятельностного подхода, однако существуют различия в ее трактовке как таковой. Так, выделяют следующие аспекты понимания саморегуляции:

1) саморегуляция как система (А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский, В. И. Моросанова, О. А. Конопкин) [4; 5; 6],

2) саморегуляция как механизм (А. А. Деркач, К. А. Абульханова-Славская) [1; 2],

3) саморегуляция как деятельность (Л. Г. Дикая) [3],

4) саморегуляция как иерархическая структура (А. О. Прохоров) [7].

В рамках трактовки саморегуляции как системы делается акцент на системность взаимодействия в общем процессе регуляции независимо от конкретных психических средств и способов их реализации, отмечается единство ее энергетических, динамических и содержательно-смысловых аспектов [6]. Кроме того, саморегуляция воспринимается как один из аспектов самосознания. Помимо личностной стороны важную роль играет динамический аспект саморегуляции, который обеспечивает произвольность регуляции личностью параметров своего функционирования (состояния, поведения, деятельности, взаимодействия с окружением), а также умение выстраивать свое поведение в соответствии с поставленными целями [5].

Трактовка саморегуляции как механизма предполагает сужение области применения термина до определения внутренней психической активности человека психическими средствами, индивидуального способа координации психических процессов [1]. То есть саморегуляция представлена как функция самосознания.

Понимание саморегуляции как деятельности предполагает акцент на

осознании цели активности и произвольном осознанном использовании методов и способов саморегуляции [3]. При этом психическая саморегуляция выступает как важная детерминанта деятельности субъекта – и сама представляет собой специфический вид деятельности.

Частным механизмом саморегуляции как иерархической структуры является рефлексия, в основании же регуляции находится интегрирующая функция психических состояний, благодаря которой происходит образование психологической структуры из процессов и свойств [7].

Таким образом, саморегуляция, будучи сложным, многоуровневым явлением, в современной отечественной психологии трактуется в диапазоне от широкого понимания её саморегуляции как системы, аспекта самосознания, до более частных категорий, характеризующих отдельные функции и механизмы самосознания и деятельности. Однако, независимо от степени охвата, в каждой трактовке учитывается триединство динамических, энергетических и содержательных компонентов, а также подчеркивается роль индивидуального, личностного в процессе осуществления саморегуляции как таковой.

### Библиографический список

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. – М. : Мысль, 1991. – 297 с.
2. Деркач А. А., Константинов А. А. Саморегуляция отрицательных психических состояний государственных служащих в особых условиях деятельности. – М. : РАГС, 2007. – 142 с.
3. Дикая Л. Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности: дис. ... д-ра психол. наук. – М., 2002. – 342 с.
4. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5–12.



5. Моросанова В. И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. – 2002. – № 6. – С. 5–17.
6. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Основы теоретической психологии. – М. : ИНФРА-М, 1998. – 528 с.
7. Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний : феноменология, механизмы, закономерности. – М. : Пер Сэ, 2005. – 350 с.
3. Dikaja L. G. Psihologija samoreguljacii funkcionalnogo sostojanija subekta v jekstremalnih uslovijah dejatelnosti: dis. ... d-ra psihol. nauk. – M., 2002. – 342 s.
4. Konopkin O. A. Psihicheskaja samoreguljacija proizvolnoj aktivnosti cheloveka (strukturno-funkcionalnyj aspekt) // Voprosy psihologii. – 1995. – № 1. – S. 5–12.
5. Morosanova V. I. Lichnostnye aspekty samoreguljacii proizvolnoj aktivnosti cheloveka // Psihologicheskij zhurnal. – 2002. – № 6. – S. 5–17.
6. Petrovskij A. V., Jaroshevskij M. G. Osnovy teoreticheskoj psihologii. – M. : INFRA-M, 1998. – 528 s.
7. Prohorov A. O. Samoreguljacija psihicheskikh sostojanij : fenomenologija, mehanizmy, zakonornosti. – M. : Per Sje, 2005. – 350 s.

### Bibliograficheskij spisok

1. Abulhanova-Slavskaja K. A. Strategija zhizni. – M. : Mysl, 1991. – 297 s.
2. Derkach A. A., Konstantinov A. A. Samoreguljacija otricatelnyh psihicheskikh sostojanij gosudarstvennyh sluzhashhij v osobyh uslovijah dejatelnost. – M. : RAGS, 2007. – 142 s.

© Кузьмина Е. В., 2015