
Теоретико-эмпирические исследования

СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ И СОДЕРЖАТЕЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТЫ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ¹

О.А. КОНОПКИН



Конопкин Олег Александрович — академик РАО, доктор психологических наук, профессор, заслуженный деятель науки Российской Федерации.

В настоящее время — главный научный сотрудник Психологического института РАО.

Контакты: konopkin_oleg@mail.ru

Резюме

Выделяются и анализируются две основные «составляющие» регуляторных процессов, которые детерминируют их совершенство и определяют соответствующие аспекты анализа их сформированности и особенностей осуществления. Первый — «структурно-функциональный» — предполагает анализ внутренних механизмов саморегуляции, которые обеспечивают реализацию принципов управления и регулирования в произвольной активности человека. Второй — «содержательно-психологический» — связан с анализом психических средств, которыми субъект реализует функциональную структуру регуляции. Содержательный аспект анализа значительно расширяет и углубляет когнитивно-прагматический «образ» процессов регуляции, показывает роль эмоционально-мотивационных и личностно-смысловых феноменов, демонстрирует функциональное единство психики в процессах осознанной саморегуляции. «Живой» регуляторный психический процесс существует лишь как исходное единство структурной («формальной») и содержательной сторон, каждая из которых в отрыве от другой не является самодостаточной детерминантой его эффективности.

¹Работа поддержана РГНФ, проекты № 03-06-00151а и № 04-06-00167а.

Две составляющие процесса психической саморегуляции

Представление об общих принципиальных закономерностях строения, формирования и функционирования процессов осознанной саморегуляции является необходимым теоретическим основанием для дальнейшей научной разработки проблемы и продуктивной реализации регуляторного подхода к решению таких практических задач, как, например, формирование или оптимизация произвольной активности разного вида (в том числе учебной деятельности), диагностика уровня развития регуляции у конкретного человека, согласование индивидуальных особенностей регуляторики и объективных особенностей и условий конкретной деятельности; инженерно-психологическое обеспечение деятельности и др.

Накопленный опыт теоретического и экспериментального анализа процессов осознанной регуляции и практического использования его результатов (Конопкин, 1980; 1989; 1995; 2004; Круглова, 2000; 2004; Моросанова, 1998; Осницкий, 2001) позволяет выделить, дифференцировать в едином процессе саморегуляции две основные составляющие: *структурно-функциональную* и *содержательно-психологическую*. Каждая из составляющих определяет соответственно свой специфический аспект анализа саморегуляции.

Структурно-функциональный аспект

Изучение функциональной структуры предполагает прежде всего *выделение функциональных компонен-*

тов (звеньев), являющихся необходимыми и достаточными для осуществления продуктивной саморегуляции. Иными словами, речь идет о функционально-структурной анатомии и регуляторике. Также значима и проблема *закономерностей системного взаимодействия* отдельных функциональных звеньев, объединяющихся в единый регуляторный процесс, обеспечивающий движение деятельности к принятой субъектом цели, ее достижение. Выделение компонентов и анализ их системного взаимодействия не могут рассматриваться в отрыве друг от друга, взаимно подменяться или выступать в качестве единственной линии анализа.

Структурно-функциональный аспект изучения процессов саморегуляции в составе и единстве двух обозначенных проблем позволяет вскрыть *процесс реализации основных принципов управления* в специфических системах *психической саморегуляции* и выделить *единую* для разных видов произвольной активности человека функциональную структуру регуляторных процессов.

В полноценной (нормативной) функциональной структуре процессов психической саморегуляции выделены следующие компоненты (функциональные звенья): принятие цели деятельности, которая выполняется при построении процесса саморегуляции общую системообразующую функцию; определение комплекса условий, учитываемых при выборе конкретной исполнительской программы; выработка самой программы непосредственно исполнительских действий; выбор системы критериев достижения субъективно нужного результата, т. е. критериев

достижения исходной цели в ее понимании субъектом; осуществление контроля и оценки достигнутых текущих и конечных результатов относительно принятых субъектом критериев успеха; определение необходимости и характера коррекции самой системы регуляции.

Понятно, что основанием для выделения функциональных звеньев являются присущие им специфические (частные, компонентные) регуляторные функции. Отдельные функции-компоненты реализуются в постоянном информационном взаимодействии. Связи между ними и взаимные переходы от одного функционального звена к другому обеспечивают системную целостность и согласованность всего регуляторного процесса в его подчиненности заданной цели (Абрамова, 1974; Анохин, 1978; Биологическая кибернетика..., 1972; Конопкин, 1980, и др.).

Основной, собственно регуляторный смысл процессов психической саморегуляции заключается в достижении субъектом *уровня информационной определенности, необходимой для осуществления целенаправленной деятельности*. Любые отдельные регуляторные звенья являются процессами получения, оценки, отбора субъектом информации, объем и комплекс которой был бы достаточным для преодоления неопределенности в данном звене регуляторного процесса (определение цели, формирование программы действий и др.) и для системного взаимодействия и согласования с другими его структурными компонентами.

В момент принятия конкретной цели человек всегда обладает, с одной стороны, массой нерелевантной

относительно данной цели информации, а с другой — часто испытывает недостаток в информации, нужной именно для построения данного регуляторного процесса. Добыть, получить ее, оценить ее достоверность, значимость для осуществления деятельности должен сам исполнитель. В содержательно-психологическом смысле эти операции весьма многообразны, часто сложны и трудны. В общерегуляторном (структурно-функциональном) аспекте все это является лишь преодолением информационной неопределенности, препятствующей точно направленному управлению деятельностью. Это естественно и закономерно, так как по своей сути «саморегуляция имеет не только материально-энергетическую, но и информационную сторону, и является таким видом движения информации, который уменьшает неопределенность системы» (Биологическая кибернетика..., 1972, с. 31).

Так, процесс принятия субъектом цели как определение предмета потребности уже является (относительно ощущаемой или осознаваемой, но еще четко не опредмеченной потребности) сужением степени свободы относительно организации собственной активности, так как задает хотя бы общую направленность деятельности. Однако для осуществления регуляторного процесса первоначально принятая субъектом цель как информационное образование далеко не всегда обладает определенностью, достаточной для точного («остронаправленного») программирования исполнительских действий. Поэтому информационная модель цели, как правило, находит уточнение в системе конкретных критериев

ее достижения, т. е. в критериях получения результата, который оценивается самим субъектом как достижение желаемого. Это, в свою очередь, облегчает, уточняет осуществление текущего контроля и оценку конечного результата. Принятая цель и ее специфическое (информационно более точное) воплощение в системе критериев успеха ставит вопрос об определении достаточно полной и точной программы действий, о способе достижения желаемого результата. Для этого необходимо преодолеть еще один вид неопределенности: из всего множества условий субъект должен вычленил именно те условия (если они в данной ситуации наличествуют), которые являются регуляторно значимыми, т. е. позволяют сформировать и осуществить определенную исполнительскую программу. Эта программа презентуется в сознании субъекта как комплекс информации (разнообразной по психической форме) о характере, последовательности, способах, динамических и других особенностях действий, которые в данных условиях способны привести к достижению результата, прогнозируемого системой критериев успеха. Такая программа формируется и принимается субъектом в результате ее соотнесения и координирования с информационной моделью значимых условий. По ходу деятельности может осуществляться дальнейшее уточнение, корректировка программы действий на основе текущей информации (об условиях, результатах и др.). Однако деятельность как целенаправленная активность вообще не могла бы начаться, если бы субъект не сумел обеспечить ее регуляцию достаточно точной, определен-

ной и согласованной между отдельными функциональными звеньями информацией.

Процесс регуляции иногда не может быть реализован субъектом, если в силу разных содержательно-психологических причин ему не удастся определить всю ту информацию, руководствуясь которой и доверяясь которой, он мог бы построить свою деятельность в целом. Совершенно закономерно, что многие наиболее характерные для конкретных видов деятельности *субъективные* трудности связаны с разными моментами и сторонами преодоления различных феноменов информационной неопределенности.

Создание максимально полной и точной программы исполнительских действий, способы и приемы реализации которой полностью согласованы с условиями деятельности (с прогнозом их вероятной динамики и т. д.), есть, по сути, реализация принципа «компенсирующего регулирования» (регулирование «по возмущению», или на основании «априорной информации»), основанного на достаточном предварительном учете влияющих на систему факторов и не учитывающего информации о результатах (Биологическая кибернетика..., 1972; Меницкий, 1979).

Однако даже во многих технических («вероятностных») системах такой способ управления сочетается с управлением по принципу обратной связи, т. е. на основании информации о рассогласовании между заданным (нужным) и реальным результатом (Меницкий, 1979). Именно такой информацией обеспечивается система психической саморегуляции при реализации субъектом регуляторного

блока оценки результатов. Этот блок является функциональной совокупностью таких звеньев процесса регуляции, как звено критериев успеха и звено информации о реальных результатах. Тем самым субъект получает сведения о характере и величине рассогласования между действительно полученным и тем, что отражено системой критериев успеха, воплощающей для субъекта достижение цели. Информация о таких рассогласованиях является основой для определения необходимых коррекций процесса регуляции и в конечном счете — для коррекции программы и достижения нужного результата.

Диапазон выполняемых человеком видов произвольной активности бесконечно разнообразен по самым разным ее признакам и параметрам. Весьма различается выполняемая человеком деятельность и по постоянству (неизменности) условий ее осуществления, по простоте и полноте уже исходных требований к исполнительским действиям субъекта, а также по степени константности этих требований в процессе исполнительской активности. Если представить себе и сравнить по этим признакам, например, деятельность рабочего на сборочном конвейере с деятельностью лектора или спортсмена-«игровика», то можно признать, что соотношение принципов регуляции (по возмущению и с помощью обратной связи) в зависимости от конкретных особенностей деятельности может существенно варьировать. Это соотношение может детерминироваться и специфическими индивидуальными особенностями самого субъекта. В любом случае в психической осо-

знанной саморегуляции используются как прогноз событий, условий, так и коррекция действий на основе информации о результатах.

Таким образом, в процессах психической саморегуляции участвуют оба вида управления, взаимодействие которых позволяет максимально использовать их возможности, причем их реализация сравнительно с другими системами осуществляется на новом качественном уровне, обусловленном специфическими особенностями и возможностями человеческой психики. Так, исключительно важно, например, формирование субъектом достаточно детализированных целостных (регуляторно мультифункциональных) образов своей деятельности, в которых программа исполнительских действий системно согласована с прогнозом «нормальной» динамики условий (обусловленной, в частности, промежуточными результатами деятельности). Образ деятельности, являясь ее прогностической вероятностной моделью, может включать и программы нетипичных, экстренных коррекционных действий, адекватных маловероятным, но возможным, периодически возникающим событиям. Такие образы способствуют практическому осуществлению исходно точно согласованной с условиями, но максимально гибкой, чувствительной и в то же время устойчивой регуляции.

Максимально обобщая суть изложенного, можно сказать, что *саморегуляция в ее структурно-функциональном аспекте* является прежде всего процессом снятия субъектом деятельности многообразной исходной информационной неопределенности до уровня, позволяющего ему

эффективно осуществлять эту деятельность.

Содержательно-психологический аспект

Продуктивность саморегуляции определяется и тем, насколько совершенно субъект реализует функциональную структуру осуществляемых им регуляторных процессов доступными ему *психическими средствами*. Процесс саморегуляции рассматривается здесь как организация самим человеком своей активности и управления ею с целью достижения результата. При этом необходимо выявление внутренних психических субъективных детерминант отбора значимой, непосредственно регуляторной информации и принятия им регуляторных решений.

Содержательно-психологическая составляющая, обеспечивая соответствие процесса регуляции условиям и требованиям различных конкретных видов деятельности и отражая широкий спектр психических особенностей субъекта, является *бесконечно многообразной и вариативной*. Содержательно-психологический аспект анализа именно потому выделяется в качестве второго, что приобретает регуляторный смысл лишь в соотносительности с уже получившей определенное решение проблемой функциональной структуры процессов саморегуляции. Знание этой структуры, инвариантной для различных видов и форм произвольной активности, позволяет видеть любой вовлеченный в активность субъекта психический феномен в его причастности к реализации определенной регуляторной функции, т. е. выяв-

лять его реальное место и роль в механизме целостного процесса регуляции.

Для самого действующего человека роль процессов осознанной саморегуляции, их реальная психическая сложность и их потенции маскируются в жизни тем, что значительную массу целенаправленных действий, деятельностных актов повседневной практики составляют рутинные, обычные, повторяющиеся дела, относительно которых уже сложились определенные привычки, навыки, стереотипы исполнения; необходимость этих дел и их результатов очевидна, способы их достижения знакомы и не вызывают раздумий.

Обычно при такой деятельности регуляция понимается человеком в первую очередь (и только) как прямое управление в данных условиях хорошо знакомой, непосредственно исполнительской стороной деятельности, так как только исполнительские действия способны привести к реальному достижению результата.

Однако, как только человек сталкивается с необходимостью решать личностно значимую новую для него проблему, процесс осознанной регуляции выступает очень отчетливо. Проблемная ситуация, потенциально связанная с реализацией чего-либо субъективно важного, с достижением результата, который воплощает одну из основных ценностных ориентаций, как правило, вызывает и выявляет развернутую осознанную регуляцию. Регуляторная активность часто даже экстериоризируется в форме речевой деятельности, разного рода знаковых схемах, в разнообразных действиях по поиску, сбору и оценке нужных сведений и т. п.

Если проанализировать все решаемые субъектом при этом задачи (в том числе — преодоление разного рода собственных сомнений), то их решение по своей регуляторной сути есть не что иное, как снятие неопределенности в важнейших моментах деятельности, т. е. построение психической системы саморегуляции данного деятельностного, поведенческого акта. В результате в сознании субъекта формируется целостный и непротиворечивый в своих составляющих образ (прогностическая модель) будущей исполнительской активности, с одновременным осознанием (знанием) необходимости деятельности, рациональности и приемлемости для самого субъекта путей, способов ее исполнения.

При анализе содержательно-психологической составляющей недопустимо ограничиваться рассмотрением лишь процесса управления исполнительскими действиями, которые осуществляются на основе уже сформированной программы, и тем самым допускать неоправданную существенную редукцию феномена саморегуляции. Необходим и анализ процесса *создания* структурно целостного регуляторного процесса. Именно при этом можно проследить психологически наиболее существенные моменты регуляции деятельности, связанные с ее *построением* и *детерминацией* самим субъектом, принимающим *разнообразные решения* на основе всего своего опыта и под свою ответственность. «Принятие решения можно охарактеризовать как форму *самопричинения*, так как выбор поведения всегда есть решающий шаг в функционировании самоуправляемой системы,

выражающий ее относительно независимое от внешней среды поведение» (Украинцев, 1972, с. 248). Принятие регуляторных решений самим человеком — существенный в психологическом отношении феномен осознанной регуляторики, его наличие и выраженность определяют степень проявления в регуляторных психических процессах субъектного качества осознанной *саморегуляции*. Процесс регуляторики детерминируется далеко не только наличными внешними условиями, но и информацией, которая вычерпывается субъектом как регуляторно значимая из всего информационного богатства его психики. Эта информация аккумулирует весь деятельностный, когнитивный, эмоциональный и волевой опыт человека, его личностные, ценностные предпочтения и ориентации, и при этом она кристаллизована на разных уровнях и в разных формах психических явлений — от конкретных чувственных образов до личностных феноменов самосознания. Поэтому часто объяснение смысла поступка (особенно выходящего за мерки обыденной прагматики, непосредственно адаптивного поведения) лежит вообще вне данной ситуации и данного момента времени, находясь в прошлом человека, или, напротив, требует учета субъективно значимых моментов (моделируемого им) будущего.

Анализируя методологические и теоретические проблемы психологии, Б.Ф. Ломов специально отмечал, что «в психологических исследованиях мы очень часто сталкиваемся с разделяемостью причины и следствия во времени. При этом "отдаленность" причины от следствия во времени

может быть весьма большой. В анализе поведения и деятельности, пожалуй, как нигде, часто совершается ошибка *post hoc, ergo propter hoc*, приводящая к тому, что действительная причина заменяется псевдопричиной» (Ломов, 1984, с. 123). К тому же истинные причины поступка бывают, как правило, содержательно сложны, а по своему субъектному генезису могут быть кумулятивными, отражать «результат всего предшествующего и настоящего развития человека» (Сеченов, 1952, с. 430). Саморегуляция включает ситуативный акт данной деятельности и частный процесс ее регуляции в гораздо более широкий контекст жизнедеятельности человека как субъекта самосознания, как личности.

Напомним еще раз, что многообразие форм и видов произвольной активности человека столь велико, что даже достаточно общие положения о содержательно-психологической составляющей процессов саморегуляции неодинаково полно применимы к любой деятельности. Это касается и сказанного выше о внутренней детерминации и субъектном, творческом характере построения регуляторного процесса. Конечно, даже в очень регламентированной деятельности, когда исходно точно заданы цель, определены условия и способ действий, тоже остается некоторое субъектное пространство для проявления саморегуляции. Однако говорить о человеке как о действительном, свободно реализующем себя субъекте активности в этих последних случаях нет достаточных оснований. Чем более сложной, новой и значимой является для субъекта деятельность, которая к тому же не имеет известных ему реше-

ний, тем отчетливее проявляются в ней черты творческой саморегуляции и внутренней субъектной детерминированности. Особенно это касается деятельностных и коммуникативных актов, являющихся для человека поступками как по личностному смыслу, важности результатов, так и по субъективной трудности принятия решений, санкционирующих такую деятельность.

Психическая форма и конкретное содержание используемой в процессах саморегуляции информации весьма разнообразны. Фактически в качестве источников последней используются все доступные осознанию феномены и уровни психики.

Отдельные психические процессы и явления составляют предмет подробного изучения специальных отраслей и направлений психологической науки. В контексте же анализа строения процессов саморегуляции они выступают в первую очередь как разные по форме и содержанию носители или источники, поставщики информации, отличающиеся по своей собственно регуляторной значимости и роли.

Так, например, благодаря памяти человек уже обладает огромным запасом разнообразной конкретной и обобщенной информации. Степень конкретности—обобщенности определяет, с одной стороны, широту ее использования в различных регуляторных процессах, а с другой — ее пригодность к непосредственному использованию субъектом или же необходимость ее конкретизации применительно к целям и условиям деятельностного акта.

Процессы же чувственного психического отражения действительности

выступают для субъекта источниками текущей, непосредственно данной конкретно-ситуативной информации самого разного содержания (средовые условия, результаты деятельности, собственное состояние и т. п.). Эти знания также регуляторно специфичны, ибо именно они наиболее полно и точно отражают конкретику действительности, что очень ценно для построения адекватного данной ситуации регуляторного процесса. В то же время конкретная чувственная информация как таковая часто выступает в роли первичной, подлежащей обобщению, сопоставлению, когнитивной и эмоциональной оценке и селекции на предмет ее значимости и необходимости.

Особое значение (хотя бы в связи с работой над упомянутой выше чувственной информацией) в обеспечении саморегуляции имеют интеллектуальные процессы. Содержательно-психологический аспект саморегуляции отчетливо обнаруживает, например, особую роль обобщенных приемов умственной деятельности, решения задач, видения сущностных отношений, способности к заключениям, выводам и т. д. Всего на все случаи жизни нельзя знать и уметь. Саморегуляция всегда в какой-то мере процесс творчества. В контексте этой проблемы умственное развитие не только как запас известного, а в первую очередь как способность к продуктивному использованию в разных условиях всей имеющейся информации, к выделению из нее именно необходимой в данном случае и к продуцированию производных нужных сведений играет свою специфическую регуляторную роль.

Семантическая сторона используемой субъектом информации неотделима от аксиологической. Степень и характер личной значимости являются для субъекта существеннейшими информационными характеристиками, во многом определяющими регуляторный потенциал.

В этом отношении особый интерес представляют высшие личностные образования. Так, самосознание, образ Я аккумулируют разносторонние представления человека о себе и своих реальных отношениях со значимыми для него сторонами действительности, презентуют человеку разумно отрефлексированный и одновременно пристрастный образ себя самого, своих главных жизненных ценностей, устремлений и возможностей, личностных качеств, социальной значимости и др. Понятно, что самосознание (образ Я) является источником важнейшей для человека регуляторной информации, которая в значительной мере определяет для него смысловое содержание и устойчивый личностно-ценностный модус его поведения (Дробницкий, 1977; Столин, 1983).

Образ Я — это источник информации, которая имеет не только констатирующий, но и прогностический, установочный характер: в нем в обобщенном виде отражены деятельностные, поведенческие тенденции будущей активности, соответствующие принятым самим субъектом ценностям, личностно-значимым ориентирам (Бернс, 1986). Самосознание детерминирует общую направленность поведения (не конкретные исполнительские программы) на реализацию приемлемыми для субъекта средствами главными личностных

ценностей. В конечном счете самосознание отражает область центральных, ведущих устойчивых потребностей и тем самым круг субъективно предпочтительных, желательных целей.

Поскольку образ «Я настоящего» и «Я будущего» содержит представление о себе как о члене социума, а источником формирования образа Я является социальное, в том числе деятельностное, общение, «деятельностно-опосредствованные отношения» с людьми (Петровский, 1994), то осознание себя членом социума содержит и принятие, присвоение субъективно значимых морально-нравственных эталонов поведения и деятельности. Сформировавшееся у субъекта содержание его морально-нравственного кодекса может быть весьма различным, но для данного человека оно выступает критерием оценки и высшим уровнем детерминации нравственного аспекта всех форм его произвольной активности, т. е. является важнейшим фактором ее регуляции.

Каким образом, благодаря чему происходит продуктивное включение значительного и многообразного арсенала психических процессов и явлений в построение конкретного регуляторного процесса? Весь багаж психического упорядочивается, ограничивается и вводится в определенные рамки принятием конкретной цели, применительно к достижению которой и строится субъектом деятельность. Именно для *достижения принятой цели* субъект выбирает из всей доступной ему информации только ту, которая необходима для определения, реализации отдельных этапов, сторон, характеристик деятельности; при этом может обнаружиться

и отсутствие какой-то необходимой информации, и субъект ищет ее, пытается получить ее в готовом виде либо добыть любыми психическими средствами (от памяти и восприятия до мыслительных операций).

Поскольку построение и осуществление регуляции есть цепь *решения* частных задач и осуществления ряда требующих обоснования выводов, согласованных между собой и соподчиненных цели, то следует признать, что стержневым, сквозным психическим средством построения регуляции является процесс мышления. Строго говоря, именно внутренняя мыслительная активность и является главным способом реализации важнейших компонентов психического регуляторного процесса и в конечном счете — достижения цели. Так, например, осуществление отдельных регуляторных функций, будь то поиск условий, необходимых для реализации программы исполнительских действий, или, наоборот, определение самой программы, адекватной имеющимся условиям, являются типичными случаями определенного класса умственных задач, решаемых средствами мыслительной деятельности. Лежащие в основе построения осознанной регуляtorики процессы мышления в большинстве своих проявлений могут быть квалифицированы как практическое мышление, как работа практического ума в его определении, данном Б.М. Тепловым в работе «Ум полководца» (Теплов, 1985).

По мнению Б.М. Теплова, человек обладает одним, единым интеллектом, и основные механизмы теоретического и практического мышления

едины, а формы мыслительной деятельности определяются различиями решаемых задач. Практическое мышление, в отличие от теоретического, по-другому соотносится с практикой, так как направлено главным образом на решение частных, конкретных задач. «И теоретическое и практическое мышление связано с практикой, но во втором случае связь эта имеет более непосредственный характер. Работа практического ума непосредственно вплетена в практическую деятельность и подвергается ее непрерывному испытанию» (Теплов, 1985, с. 225).

Важнейшей характеристикой процесса практического мышления (отражающей, по нашему мнению, общую суть построения регуляторного процесса) является то, что с его помощью субъект преодолевает исходную информационную избыточность, препятствующую осуществлению деятельности. В формулировке Б.М. Теплова это звучит так: «...для интеллектуальной работы полководца типичны чрезвычайная сложность исходного материала и большая простота и ясность конечного результата. В начале — *анализ сложного материала*, в итоге — *синтез, дающий простые и определенные положения*. *Превращение сложного в простое* — этой краткой формулой можно обозначить одну из самых важных сторон в работе ума полководца» (Теплов, 1985, с. 244). Это действительно по своему регуляторному смыслу есть общий принцип построения и реализации регуляторики.

Для рассматриваемой нашей проблемы очень ценно, что Б.М. Теплов называет и необходимые для превращения простого в сложное качества

практического ума — прежде всего выраженную способность к анализу, т. е. видение проблемной ситуации во всех отдельных деталях и выделение тех из них, которые могут иметь решающее значение в данной обстановке. Кроме того, им называется синтетическая сила ума, т. е. видение задачи в целом. Это особый синтез — без абстракций от конкретного и особенного, а «видящий целое в многообразии деталей» (Теплов, 1985, с. 245). Сказанное позволяет более конкретно представить практическое мышление как средство построения регуляторных процессов.

В работе «Ум полководца» получает определенное решение также очень существенный для понимания осознанной регуляции вопрос о соотношении в деятельности военачальника рационального и волевого (произвольного). Так, Наполеон, который первым поставил этот вопрос, настаивал на необходимости равновесия между умом и волей при высоком развитии того и другого. Он образно сравнивал дарование большого полководца с квадратом, в котором высота и основание должны быть равны. Основанием такого квадрата является воля, высота соответствует уму («формула квадрата»). В результате анализа различных точек зрения и их собственной оценки Б.М. Теплов переводит вопрос о количественных (грубо говоря) соотношениях ума и воли в более конструктивную плоскость оценки их функциональных соотношений в анализируемой деятельности. Фактически в согласии с точкой зрения на волевое поведение, высказанной еще Аристотелем, Б.М. Теплов формулирует вывод об органическом единстве

рационального и волевого, которое достигается в феномене практического мышления. «Ум полководца является одной из форм *практического ума* в аристотелевском смысле этого термина; его нельзя понимать как чистый интеллект; он есть единство интеллектуальных и волевых моментов» (Теплов, 1985, с. 233).

Поскольку «ум полководца является одним из характернейших примеров практического ума, в котором с чрезвычайной яркостью выступают своеобразные черты последнего» (Теплов, 1985, с. 227), то многое сказанное Б.М. Тепловым об уме полководца имеет прямое отношение к характеристике процессов осознанной регуляции вообще и ряда конкретных видов сложной и ответственной деятельности в частности. Более того, практическое мышление с присущими ему особенностями в той или иной мере характеризует и определяет осознанную регуляторику самых разных (в том числе рядовых) видов деятельности в зависимости от их многих конкретных характеристик.

В психической саморегуляции произвольной активности специфическое значение имеют эмоциональные явления. Что касается самого факта влияния эмоций на деятельность, то оно достаточно признано, и за эмоциями как сферой психического закреплена регулирующая функция (см., например: Мерлин, 1973). Однако эта роль содержательно трактуется по-разному. Это касается и очень важной для психологического аспекта саморегуляции проблемы соотношения эмоциональных и мотивационных (т. е. потребностно-побудительных) процессов и характера

участия эмоциональных явлений в регуляторике.

Для многих, в том числе современных, исследований характерен непропорциональный отрыв эмоциональных и мотивационных явлений друг от друга. В.К. Вилюнас формулирует их суть следующим образом: «Парадигма таких концепций следующая: поведение детерминируется потребностями, мотивами; эмоции возникают в специфических ситуациях (например, фрустрации, конфликта, успеха—неуспеха) и выполняют в них свои специфические функции (например, активации, мобилизации, закрепления)» (Вилюнас, 1984, с. 11). Создается впечатление, что потребности, мотивы и эмоции не имеют в психике данного человека изначального закономерного единства и могут соотноситься лишь как достаточно независимые моменты одной и той же деятельности; при этом эмоции влияют на регуляцию деятельности в качестве значимых, но внешних, в определенной мере случайных и не всегда прогнозируемых факторов.

С.Л. Рубинштейн, анализируя накопленный опыт в области соотношения эмоциональных и мотивационных процессов, сформулировал и развил идеи о включенности эмоций в процессы мотивации, показал их исключительную роль в санкционировании деятельности. В его работах эмоции рассматриваются в функциональной по отношению к деятельности парадигме. Он признает их принадлежность к мотивационным процессам, их органическую включенность в ткань потребностей. Мысль С.Л. Рубинштейна о единстве и взаимопроникновении эмоционального и мотивационного сводится

к тому, что эмоции являются субъективной, конкретной психической формой существования потребностей: «...потребность как активная тенденция может испытываться как чувство, так что и чувство выступает в качестве проявления потребности» (Рубинштейн, 1940, с. 387). И далее: «Сознательное человеческое действие — это более или менее сознательное *решение* задачи. Но для совершения действия недостаточно и того, чтобы задача была субъектом *понята*: она должна быть им *принята*. А для этого необходимо, чтобы нашла — непосредственно или опосредованно каким-то своим результатом или стороной — отклик и источник в переживании субъекта» (Рубинштейн, 1976, с. 151). Активное начало эмоций обусловлено взаимопроникновением эмоционального и мотивационного: «Выступая в качестве проявления потребности, в качестве конкретной психической формы ее существования, эмоция выражает активную сторону потребности» (Рубинштейн, 1940, с. 387). Из сказанного очевидно, что роль эмоций в деятельности, в построении ее регуляторных процессов определяется прежде всего их побудительной и настроечной функциями.

В ходе деятельности, результат которой зависит не только от побуждения, но и от объективных и субъективных условий ее протекания, в эмоциях специфически презентуется соотношение хода деятельности, ее результата и потребности, т. е. важнейшая для управления деятельностью информация. (Подробнее анализ взглядов С.Л. Рубинштейна и других исследователей см.: Ольшанникова, 1989.)

Обращаясь к современным исследованиям места и функций эмоций в психике и непосредственно в реализации взаимодействия человека с внешней действительностью, следует отметить работы В.Д. Шадрикова, реализующего взгляды, резко отличные от критикуемых В.К. Виллюнасом. Справедливо отмечая, что в психологии не получила необходимого развития «мысль Рубинштейна о том, что всякое психическое образование это и переживание и знание» (Шадриков, 2004, с. 9), он фактически дает содержательное раскрытие этого положения. В излагаемой им концепции внутреннего мира, «который представляет собой потребностно-эмоционально-информационную субстанцию, формирующуюся при жизни человека» (Шадриков, 2004, с. 12), автор показывает, что существенная связь потребностей и эмоций закономерно возникает уже на ранних этапах психического развития ребенка в процессе все усложняющихся действенных отношений с внешним миром. В рамках феномена целостного внутреннего мира внешний мир отображен и представлен человеку в разных своих сторонах и качествах: он презентуется ему одновременно на языках восприятий, потребностей, переживаний, личностных смыслов и др. В результате вся информация, накопленная внутренним миром человека, имеет и эмоциональную ипостась.

Специфическим фактором, влияющим на формирование и осуществление саморегуляции, является эмоциональное состояние человека (ситуативные эмоции) на момент осуществления деятельности независимо от породивших его причин. Оно может

влиять на восприятие субъектом общей ситуации и себя в ней. Эти эмоции способны обуславливать оценку возможностей для достижения цели (уверенность — неуверенность), успешность — неуспешность исполнения различных регуляторных компонентов деятельности: уровня и точности контроля за промежуточными результатами, качества и точности анализа условий и др.

Особое значение для саморегуляции имеют устойчивые индивидуальные эмоциональные особенности, характеризующие качество доминирующих эмоций: знак, модальность (радость, гнев, страх, печаль и др.) (Ольшанникова, 1983). Работа И.В. Пацявичюса специально посвящена изучению взаимоотношения устойчивых качественных эмоциональных свойств человека с характеристиками его саморегуляции сенсомоторной деятельности. Полученные данные свидетельствуют о более высоком уровне саморегуляции в *обычных условиях* у субъектов с устойчивым доминированием отрицательных эмоций по сравнению с представителями положительного эмоционального типа (Пацявичюс, 1981). Это можно объяснить скорее всего повышенными требованиями к себе, оцениванием достигнутого в деятельности как недостаточно успешного. Видимо, здесь имеет место недовольство как процессом исполнения различных этапов деятельности, так и в целом собственными результатами, которое побуждает действовать максимально ответственно, часто на пределе своих возможностей. Этот модус реагирования в известных пределах можно рассматривать как своеобразный способ само-

утверждения, а деятельность — как ту область, где субъект имеет возможность получить удовлетворение за счет тщательной осознанной саморегуляции на всех этапах деятельности, за счет самообеспечения высокого уровня результатов. В случаях же внезапного, непредусмотренного изменения основных условий деятельности точный прогноз их динамики становится невозможным, невозможным становится и упреждающее программирование адекватных действий, характерное для людей с доминированием отрицательных эмоций. В этих случаях они теряют свои преимущества, уступая первенство субъектам с положительным эмоциональным модусом.

Осознанная саморегуляция является одним из основных видов произвольной психической активности как системного взаимодействия всех (условно выделяемых) сторон и уровней человеческой психики. Именно в процессах саморегуляции исходное единство и системная целостность психики находят свое отчетливое проявление.

Заключение

Структурно-функциональный и содержательно-психологический анализ осознанной саморегуляции отражают основные аспекты рассмотрения одного и того же процесса, реально существующего в нерасторжимом единстве обеих своих составляющих, из которых ни одна не обладает регуляторной самодостаточностью. Любой дефект одной из составляющих процесса психической саморегуляции не может компенсироваться совершенством дру-

гой его составляющей, он является дефектом всего процесса в целом и сказывается на его эффективности. Поэтому выявление регуляторных причин конкретных трудностей и ошибок в деятельности (с целью их устранения) требует дифференцированной диагностики как структуры процессов регуляции, так и наличия

у субъекта психических средств, необходимых для их успешной реализации. Лишь полная сформированность функциональной структуры осознанной саморегуляции, реализуемой адекватными психическими средствами, обеспечивает достижение субъектом цели его произвольной активности.

Литература

- Абрамова Н.Т.* Целостность и управление. М.: Наука, 1974.
- Анохин П.К.* Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем // *Философские аспекты теории функциональной системы: Избранные труды.* М.: Наука, 1978.
- Бернс Р.* Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986.
- Биологическая кибернетика / Под ред. А.Б. Когана. М.: Высшая школа, 1972.
- Виллюнас В.К.* Основные проблемы психологической теории эмоций // *Психология эмоций: Тексты* / Под ред. В.К. Виллюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во МГУ, 1984. С. 3–28.
- Дробницкий О.Г.* Проблемы нравственности. М.: Наука, 1977.
- Конопкин О.А.* Психологические механизмы регуляции деятельности. М.: Наука, 1980.
- Конопкин О.А.* Функциональная структура саморегуляции деятельности и поведения // *Психология личности в социалистическом обществе: Активность и развитие личности* / Под ред. Б.Ф. Ломова, К.А. Абульхановой. М.: Наука, 1989.
- Конопкин О.А.* Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // *Вопр. психол.* 1995. № 1. С. 5–12.
- Конопкин О.А.* Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития // *Вопр. психол.* 2004. № 2. С. 128–135.
- Круглова Н.Ф.* Экспресс-диагностика и коррекция регуляторно-когнитивной структуры учебной деятельности подростков. М.: ПИ РАО, Экопсихол. центр развития образоват. и социал. систем, 2000.
- Круглова Н.Ф.* Психологическая диагностика и коррекция структуры учебной деятельности младшего школьника. М.: Изд-во РАО, Моск. психолого-социального ин-та, 2004.
- Ломов Б.Ф.* Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984.
- Меницкий Д.Н.* Принципы саморегуляции функциональных систем // *Системный анализ механизмов поведения* / Под ред. К.В. Судакова. М.: Наука, 1979. С. 81–91.
- Мерлин В.С.* Очерк теории темперамента. М.: Просвещение, 1964.
- Моросанова В.И.* Индивидуальный стиль саморегуляции. М.: Наука, 1998.
- Ольшанникова А.Е.* Эмоции и воспитание. М.: Знание, 1983.

- Ольшанникова А.Е.* Значение идей С.Л. Рубинштейна в исследовании эмоций и темперамента // Рубинштейн С.Л. Очерки, воспоминания, материалы. К 100-летию со дня рождения / Отв. ред. Б.Ф. Ломов. М.: Наука, 1989. С. 178–202.
- Осницкий А.К.* Структура, содержание и функции регуляторного опыта человека: Дис. ... д-ра психол. наук. М., 2001.
- Пацявичюс И.В.* Соотношение индивидуально-типических характеристик эмоциональности с особенностями саморегуляции деятельности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1981.
- Петровский А.В.* Вопросы истории и теории психологии: Избранные труды. М.: Педагогика, 1994.
- Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. М.: Учпедгиз, 1940.
- Рубинштейн С.Л.* Проблемы общей психологии. М.: Просвещение, 1976.
- Сеченов И.М.* Избранные произведения. Т. 1. М.: Изд-во АН СССР, 1952.
- Столин В.В.* Самосознание личности. М.: Изд-во МГУ, 1983.
- Теплов Б.М.* Ум полководца // Теплов Б.М. Избранные труды. Т. 1. М.: Педагогика, 1985. С. 223–305.
- Украинцев Б.С.* Самоуправляемые системы и причинность. М.: Мысль, 1972.
- Шадриков В.Д.* О предмете психологии (мир внутренней жизни человека) // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2004. Т. 1, № 1. С. 5–19.