

А.Ф. Машарина

Институт психологии Российской академии наук,
129366 г. Москва, Российская Федерация

Представление о саморегуляции в отечественной психологии

Исследование посвящено вопросу представлений о саморегуляции в отечественной психологической науке. Цель исследования – рассмотрение понятия саморегуляции и актуальное состояние темы саморегуляции в отечественной науке, в том числе с точки зрения включения в ее структуру духовно-нравственного компонента. Человек поставлен в условия, когда необходимо ежедневно делать осознанный выбор, поэтому навык саморегуляции становится все более актуальным в условиях выживания в сложившихся обстоятельствах окружающего его мира. С позиции актуальности рассмотрения темы саморегуляции, подчеркивается важность ее изучения во взаимосвязи с духовно-нравственными качествами личности. Рассматриваются понятия саморегуляции, определения саморегуляции, термины, саморегулятивные способности, психофизиологические и психологические концепции саморегуляции, уровни саморегуляции, эффекты саморегуляции, духовные аспекты саморегуляции. Благодаря достижениям отечественных исследователей в теме саморегуляции, проработанности отдельных аспектов темы саморегуляции, выдвижению концепций саморегуляции, систематизации ими разных подходов и парадигм, удалось увидеть место и роль духовного аспекта саморегуляции в общем процессе саморегуляции, продолжая и разделяя идею, заложенную Г.В. Ожигановой.

Ключевые слова: саморегуляция, подходы к изучению саморегуляции, концепции саморегуляции, саморегулятивные способности

ССЫЛКА НА СТАТЬЮ: Машарина А.Ф. Представление о саморегуляции в отечественной психологии // Педагогика и психология образования. 2023. № 1. С. 221–235. DOI: 10.31862/2500-297X-2023-1-221-235

© Машарина А.Ф., 2023



Контент доступен по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International License
The content is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

DOI: 10.31862/2500-297X-2023-1-221-235

A.F. Masharina

Institute of Psychology RAS,
Moscow, 129366, Russian Federation

The idea of self-regulation in Russian psychology

The research is devoted to the issue of ideas about self-regulation in Russian psychological science. The purpose of the study is to consider the concept of self-regulation and the current state of the topic of self-regulation in Russian science, also from the point of view of including a spiritual and moral component in its structure. A person is put in conditions where it is necessary to make an informed choice every day, so the skill of self-regulation is becoming more and more relevant in terms of survival in the circumstances of the world around them. From the perspective of the relevance of considering the topic of self-regulation, the importance of studying it in connection with the spiritual and moral qualities of the individual is emphasized. The concepts of self-regulation, definitions of self-regulation, terms, self-regulating capacities, psychophysiological and psychological concepts of self-regulation, levels of self-regulation, effects of self-regulation, spiritual aspects of self-regulation are considered. Thanks to the achievements of domestic researchers in the topic of self-regulation, the elaboration of certain aspects of the topic of self-regulation, the promotion of self-regulation concepts, their systematization of different approaches and paradigms, it was possible to see the place and role of the spiritual aspect of self-regulation in the overall process of self-regulation, continuing and sharing the idea stated by G.V. Ozhiganova.

Key words: self-regulation, approaches to the study of self-regulation, concepts of self-regulation, self-regulatory capacities

CITATION: Masharina A.F. The idea of self-regulation in Russian psychology. *Pedagogy and Psychology of Education*. 2023. No. 1. Pp. 221–235. (In Rus.). DOI: 10.31862/2500-297X-2023-1-221-235

Введение

Тема саморегуляции, адаптации к стрессу, психологической устойчивости, копинг-стратегий актуальна в быстро меняющемся мире. Тема не перестает быть современной и в условиях высокой неопределенности, сложившейся в обществе, в условиях новых угроз, связанных с биологическими, техногенными и информационными рисками для жизни и здоровья человека. Человек поставлен в условия, когда необходимо ежедневно делать осознанный выбор в пользу совладания со стрессом, саморегуляции своего поведения, постановки целей и созиданием на благо для общества через преодоление соблазнов общества потребления и социального, экономического, психологического и, зачастую, и физиологического выживания в сложившихся обстоятельствах окружающего его мира. Выбор этот будет столь оптимален, сколь человек готов развивать свои собственные способности к саморегуляции.

Цель исследования – рассмотрение понятия саморегуляции в отечественной психологической науке; анализ характеристик саморегуляции, представленных в концепциях разных ученых, интеграция знаний о саморегуляции.

Представление о саморегуляции в отечественной психологии

Рассмотрим, как понятие саморегуляции трактуется в ближайшем историческом контексте и на современном этапе развития науки, какие существуют подходы в изучении саморегуляции, определения термина саморегуляции и близких к нему терминов, какие психофизиологические и психологические концепции сформированы в психологической науке, какие рассматриваются уровни саморегуляции.

Подходы в изучении саморегуляции

Различия в понимании саморегуляции проявляются в многовариантности подходов к ее изучению. Так, выделяют бихевиоральный подход; полидетерминирующий; системный (Л.П. Басов, Л.Г. Дикая, В.А. Иванников, Т. Куль, Т.И. Шульга); межсистемный подход (Ю.Я. Голикова, И.В. Завалишина, А.Н. Костина); системно-деятельностный подход (А.В. Брушлинский); функциональный подход (А.О. Прохоров); структурно-функциональный подход (А.В. Зобков, А.В. Карпов, А.О. Конопкин, В.И. Моросанова). В рамках субъектно-деятельностного подхода тема саморегуляции раскрывалась С.Л. Рубинштейном, Б.Ф. Ломовым, К.А. Абульхановой, А.В. Брушлинским, В.А. Иванниковым, О.А. Конопкиным, В.И. Моросанова, Г.С. Прыгиным и др. В профессиональной психологии вопросы саморегуляции изучались

В.А. Бодровым, Л.Г. Дикой, В.П. Зинченко, В.И. Лебедевым, А.Б. Леоновой, А.К. Осницким, В.Д. Шадриковым, Г.С. Никифоровым, Ю.Я. Голиковым, А.Н. Костиным, А.А. Обозновым и др.

Таким образом, можно сделать вывод, что саморегуляция – достаточно изученная область психологической науки. Тема саморегуляции рассматривается с точки зрения различных подходов и научных школ, многообразии представлений о данной тематике свидетельствует об актуальности рассмотрения проблемы саморегуляции, однако однозначного понимания в отечественной науке до сих пор не сложилось.

Определения саморегуляции

Термин «саморегуляция» пришел из кибернетики и теории автоматического регулирования. Там он обозначал поддержание параметров функционирующей системы в заданных границах постоянства или коридора изменения.

К.А. Абульханова-Славская под саморегуляцией понимает способность к организации собственной активности, мобилизации и регулированию [1]. По Б.В. Зейгарник, это процесс, направленный на управление собственным поведением, при этом данный процесс носит сознательный характер [Цит. по: 26]. Г.С. Никифоров выделяет прямое регулирование, когда за основу берется постоянная норма. По А.С. Ромену, это регулирование различных процессов организма, осуществляемое человеком с помощью своей психической активности [20].

Приведенные определения саморегуляции помогают понять, что это сложный сознательный процесс личности по обретению равновесного состояния в ходе целенаправленной деятельности. Однако данные определения также показывают и трудности, связанные с разработкой единого понятия саморегуляции.

Биологические и психофизиологические концепции саморегуляции

В отечественной психологии фундамент для изучения вопросов саморегуляции заложен трудами И.П. Павлова. Биологические и психофизиологические концепции регуляции жизнедеятельности представлены трудами Б.Г. Ананьева – идея многоэтажной иерархической системы биорегулирования, Н.А. Берштейна – концепция физиологии активности, в основе – схема рефлекторного кольца, на основе которой П.К. Анохин обосновал концепцию биологической функциональной системы. Важны для рассматриваемой темы и теоретические положения А.А. Ухтомского о принципах саморегуляции функциональных состояний организма во взаимодействии со средой обитания [29].

В системно-деятельностной концепции Л.Г. Дикой психическая саморегуляция функциональных состояний рассматривается как специфический вид деятельности субъекта, направленный на изменение существующего состояния в желаемое [6]. Важно осознание целей саморегуляции и осознанном использовании ее методов и способов. Сформулирована двухуровневая модель индивидуального стиля саморегуляции состояний: физиологический и психодинамический.

В междисциплинарных исследованиях организма человека стало очевидно, что решение актуальных проблем педагогики, психофизиологии и др. невозможно без разработки теоретически обоснованной концепции функциональных состояний и приспособительного поведения. Выделяют функциональное состояние организма человека и функциональное состояние основных регуляторных систем. Понятие функционального состояния раскрывают в своих работах П.К. Анохин, Н.Н. Данилова, В.А. Илюхина и др. [5; 7].

Важными аспектами для исследования саморегуляции, вынесенными из рассмотрения психофизиологических концепций, являются наличие воздействий внешних факторов окружающей среды, принципы саморегуляции функциональных состояний организма во взаимодействии с внешней средой, принцип биологической обратной связи, коррективки при рассогласовании. Понятие саморегуляции, пришедшее из теории систем, рассматривалось с психофизиологических позиций, но идея связи психики с саморегуляцией получила дальнейшее развитие в рамках неклассического подхода, где рассматриваются сложные саморегулирующиеся системы.

Психологические концепции саморегуляции

В рамках научной школы Д.А. Ошанина, О.А. Конопкина были исследованы структура психической саморегуляции, а также ее роль в деятельности и развитии человека [9]. Были выделены специфические регуляторные процессы. Д.А. Ошанин разработал концепцию оперативного образа. Выбор парадигмы и метода исследования он определял задачей исследования, а не господствующими в науке методологическими установками. В научной школе О.А. Конопкина была разработана структурно-функциональная модель системы саморегуляции деятельности [Там же]. Прослеживаются аналогии с кибернетическими моделями саморегуляции, например, П.К. Анохина [Цит. по: 8].

В Лаборатории психологии саморегуляции Российской академии образования В.И. Моросанова, Е.А. Андропова, Т.А. Индина, Н.Г. Кондратюк, И.А. Плахотникова, Т.Г. Фомина развили дифференциальный подход к осознанной саморегуляции [21]. В.И. Моросановой

предложено понятие индивидуального стиля саморегуляции, последний характеризуется комплексом стилевых особенностей: индивидуальные особенности регуляторных процессов, стилевые особенности, в частности: планирования целей, моделирования, программирования, контроля, активности. К стилевым особенностям саморегуляции относится адекватность, осознанность, гибкость, надежность и устойчивость. Различные компоненты описываются индивидуальными профилями саморегуляции, на основе структуры профилей выделены типы стилей саморегуляции: гармоничные, акцентированные [13]. Стилевые особенности саморегуляции – психологический ресурс [22]. Здесь важны содержательные аспекты личности субъекта, ее направленность и самосознание [21]. Так как содержательные аспекты личности субъекта определяют стилевые особенности саморегуляции, по сути, ее ресурс к саморегуляции, то можно предположить наличие сопряженности уровня развития содержательных аспектов личности и уровня саморегуляции.

Концептуальная модель регуляторного опыта человека А.К. Осницкого основана на понятии опыта, т.е. структурированной системы знаний, влияющей на эффективность регуляции деятельности и поведения [17].

Обобщенная модель регуляции психической деятельности Ю.Я. Голикова и А.Н. Костина вводит разделение психической активности на текущую, ситуационную и долгосрочную. Каждому типу активности соответствует временной масштаб протекания процессов регуляции [3].

В концепциях регуляции поведения необходимо отметить концепцию контроля поведения Е.А. Сергиенко [28], расширяющую понятие саморегуляции.

А.О. Прохоров в своей концепции регуляции психических состояний раскрывает роль функциональных структур и составляющих регуляторного процесса, таких как интегрирующая функция, образ актуального состояния, рефлексия и др. [19].

Важными аспектами для исследования саморегуляции, рассматриваемой в условиях развития неклассической науки, вынесенными из рассмотрения психологических концепций, являются осознанный и целенаправленный характер деятельности, оптимизация которой происходит за счет индивидуальных возможностей и выбранных способов реагирования. Далее, в ходе развития постнеклассической науки, рассматриваются сложные саморазвивающиеся системы.

Отметим, что приведенные концепции укрепляют в предположении о том, что уровень развития личности (содержательных аспектов личности по В.И. Моросановой, структурированной системы

знаний, т.е. опыту по А.К. Осницкому, образ желаемого состояния по А.О. Прохорову и т.д.) и эффективность саморегуляции – это сопряженные понятия.

Уровни саморегуляции

Л.П. Гримак рассматривает следующие уровни саморегуляции: информационно-энергетический, эмоционально-волевой, мотивационный, индивидуально-личностный [4].

Согласно концепции интегральных процессов психической регуляции деятельности и поведения А.В. Карпова, структурно-функциональная организация психических процессов включает несколько уровней интеграции: микроуровень, макроуровень, мезоуровень, которые определяют качественное своеобразие регулятивной подсистемы психики [8].

Рассматривают уровни отражения саморегуляции: бессознательный, осознанный и уровни саморегуляции: произвольную саморегуляцию, произвольную саморегуляцию [6].

Л.Г. Дикая выделяет 4 уровня саморегуляции, соответствующие им компоненты и способы саморегуляции психофизиологического состояния. Уровни: произвольный неосознаваемый, произвольный неосознаваемый, произвольный осознаваемый, осознаваемый целенаправленный [Там же].

Уровневая схема регуляции жизнедеятельности Г.Ш. Габдреевой выделяет внешний и внутренний блоки регуляции, а также уровни системы саморегуляции: социально-психологический, личностный, уровень психических процессов, уровень психических состояний, уровень регуляции функциональных состояний [2].

Важным для исследования показалось выделение уровней саморегуляции Л.Г. Дикой и уровней системы саморегуляции Г.Ш. Габдреевой. Можно предположить, что уровень социально-психологический и личностный (по Г.Ш. Габдреевой) в большей степени являются осознаваемыми и целенаправленными (по Л.Г. Дикой), а по мере развития ресурса саморегуляции и уровни психических процессов, психических состояний и уровень регулирования функциональных систем (по Г.Ш. Габдреевой) становятся из произвольного неосознаваемого все более произвольным и осознаваемым.

Эволюция уровней саморегуляции также отражает становление науки от классической до постнеклассической, а также показывает тенденцию развитости саморегуляции на ее произвольном осознаваемом уровне с развитием самой личности. Степень осознаваемости саморегуляции также сопряжена с данным развитием.

Терминология

Термин «напряженность» пришел из авиационной психологии. Напряженность также изучалась в психологии эмоций, психологии личности и инженерной психологии [23]. Теоретическая база исследований напряженности – теория стресса Г. Селье [27], где термин рассматривался как неспецифическая реакция организма на эмоциогенный раздражитель. Далее напряженность – состояние, возникающее у человека при выполнении продуктивной деятельности в сложных условиях и оказывающее значительное влияние на эффективность выполнения деятельности.

В рамках данной тематики «рассматривалась саморегуляция в работах Ю.А. Александровского, Ю.Г. Бобкова, В.М. Виноградова, В.А. Бодрова, С. Гремлинг и С. Ауэрбаха, Л.Г. Дикой, В.М. Звоникова, Б.Д. Карварсарского, А.Б. Леоновой, В.С. Лобзина и М.М. Решетникова, В.Л. Марищука, В.И. Евдокимова, А.Г. Панова, А.В. Шакула, К. Олдин, Ф. Райс и др.» [12].

В отечественной психологии с 1990-х гг. также применяется термин «совладающее поведение», хотя «стрессоустойчивость» в исследованиях К.К. Платонова, Л.И. Уманского, Б.М. Теплова, «эмоциональная устойчивость» в работах В.С. Мерлина и др. изучалась и ранее. В рамках совладающего поведения тема изучалась В.М. Ялтонским, Е.И. Чехлатым, Н.В. Веселовой, Т.Л. Крюковой, Е.В. Алексеевой и др.

Вследствие неоднозначной трактовки термина «стресс», исследователями используется также термин «психическая напряженность» (Н.И. Наенко), а также «психоэмоциональная напряженность» (Л.Е. Панин, В.П. Соколов).

Нормы индивидуальной стрессоустойчивости, варианты реагирования на стресс, выбор копинг-стратегий, умение работать в условиях напряженности и другие вопросы рассматривают возможности оптимизации деятельности и поведения человека в условиях напряженности, стресса, экстремальной деятельности и пр., расширяя пространство саморегуляции. Эволюция терминов также иллюстрирует саму эволюцию психологической мысли по рассматриваемой тематике.

Связь саморегуляции и духовно-нравственных качеств личности

Эмпирические и теоретические научные исследования проблем саморегуляции в связи с духовно-нравственными качествами личности актуальны для современного человека в эпоху перемен в условиях неопределенности и высоких рисков. Не вызывает сомнений польза от овладения

ресурсом саморегуляции для субъекта жизнедеятельности, но вызывает необходимость уточнения вопроса, всякая ли саморегуляция на благо, т.е. всегда ли, развивая ресурс к саморегуляции, личность развивается в сторону духовности. И тогда возникает необходимость рассмотрения духовного аспекта саморегуляции, таких понятий, как направленность личности, духовно-нравственные качества личности, ее мотивация, продуктивность жизнедеятельности, гуманистическая позиция, моральный компонент.

Отдельные аспекты данного вопроса были исследованы в следующих работах.

К.И. Локтев, В.С. Василенко при рассмотрении адаптивного поведения у лиц с разным представлением о духовности установили, что особенности адаптивного поведения могут свидетельствовать о низкой или высокой степени духовной зрелости, адаптивное поведение личности и представления о особенностях развития духовности коррелирует и значимо отличается у людей с разным уровнем развитости смысловой сферы личности, а успешная адаптация является критерием духовной зрелости [11].

Д.А. Леонтьев отмечает, что параметры саморегуляции в группах с разной смысловой направленностью дают возможность эмпирически измерить проявления духовной зрелости [10]. Влияние духовно-нравственных факторов, занимающих высший уровень в личностной иерархии, на регуляцию психических состояний изучен на эмпирическом уровне в современной психологии в меньшей степени.

А.О. Рязкин выдвинул гипотезу о существовании внутренних взаимосвязей между отдельными субъектными показателями нравственной активности – показателями волевого, эмоционального и когнитивного контроля [24]. Цель другого исследования А.О. Рязкина – изучение особенностей ценностной сферы студентов с различным уровнем саморегуляции [25].

Таким образом, сложилась необходимость выдвижения новых подходов к теме саморегуляции, ориентированных на духовный ресурс. Недостаточно изученными остаются аспекты саморегуляции, имеющие отношение к высшим проявлениям человека, его духовному развитию, целостная картина этих аспектов. Подтверждение связи духовно-нравственного аспекта и саморегуляции личности представляет практическую ценность для разработки эффективных программ психологического развития личности, профилактики здоровья, адаптации человека к быстро меняющимся жизненным условиям.

«Саморегуляция является важнейшей способностью человека. Актуальность ее изучения возрастает сегодня в связи с необходимостью

повышения стрессоустойчивости и совладания с трудными жизненными ситуациями, которые возникают все чаще в современном мире, наполненном природными и общественными катаклизмами. Саморегуляция проявляется на разных уровнях – от психофизического до высшего, духовного» [15, с. 37–38].

Идея духовного уровня саморегуляции была предложена Г.В. Ожигановой и рассматривалась ею в рамках историко-психологического подхода [15]. В предложенной Г.В. Ожигановой структурно-уровневой модели саморегуляции и саморегулятивных способностей выделяется духовный уровень саморегуляции и рассматриваются высшие саморегулятивные способности [16].

Духовность, эмпатия, альтруизм и гуманизм являются нравственным фундаментом профессий особого риска. В.А. Пономаренко считает, что человеческая и профессиональная надежность выше у личности с глубокими нравственными основаниями поступков [18].

Таким образом, степень развитости личности, направленность в сторону ее духовности, духовной зрелости, духовно-нравственных качеств, таких, например, как способность к эмпатии, гуманизм, определяет, по мнению исследователей (К.И. Локтев, В.С. Василенко, Д.А. Леонтьев, В.А. Пономаренко), степень развитости надежности, адаптации личности, а, по сути, саморегуляции, что соотносится с идеей о духовном аспекте саморегуляции Г.В. Ожигановой и развитом уровне высших саморегулятивных способностей у личности с высоким духовным потенциалом [14].

Выводы

Рассмотрев представление о саморегуляции в отечественной науке: подходы в изучении саморегуляции, определение термина саморегуляции и близких к нему терминов, психофизиологические и психологические концепции, возможности саморегуляции исходя из рассматриваемых уровней саморегуляции, духовный аспект саморегуляции, – важно интегрировать отдельные аспекты разных подходов. Обобщение некоторых положений вышеизложенных концепций саморегуляции послужили основой для выделения следующих положений.

1. Воздействие внешних раздражителей окружающей среды (И.П. Павлов), принципы саморегуляции функциональных состояний организма во взаимодействии со средой обитания (А.А. Ухтомский).

2. Саморегуляция предполагает осознанный и целенаправленный характер действий человека (Г.С. Никифоров, О.А. Конопкин, А.В. Карпов), т.е. постановку целей жизнедеятельности исходя из мотивов и приоритетов развития личности.

3. Уровни системы саморегуляции: социально-психологический, личностный, психических процессов, психических состояний, регуляции функциональных состояний (Г.Ш. Габдреева). Предположим, что социально-психологический и личностный уровни саморегуляции относятся к осознаваемому и целенаправленному уровню (Л.Г. Дикая). По мере развития личности, «расширению» ее направленности, уровень психических процессов, состояний, регуляции функциональных состояний, также становится все более осознаваемым и поддающимся целенаправленной саморегуляции (духовные аспекты саморегуляции, Г.В. Ожиганова).

4. Оптимизация деятельности и поведения происходит за счет индивидуальных стилей саморегуляции, содержательные аспекты личности служат ресурсом саморегуляции (В.И. Моросанова) и выбранных копинг-стратегий (Е.А. Сергиенко).

5. Результат достижения целей позволяет судить о результативности жизнедеятельности на основе сравнения соответствия желаемому образу текущего состояния (А.О. Прохоров), корректировка происходит при рассогласовании (П.К. Анохин).

6. Направленность личности обуславливается ее духовной зрелостью (К.И. Локтев, В.С. Василенко, В.А. Пономаренко, Д.А. Леонтьев), связана с духовными аспектами саморегуляции (Г.В. Ожиганова).

Таким образом, исходя из направленности личности, ее духовно-нравственных качеств, формируются ее цели жизнедеятельности, ее мотивация, рождающая внутреннюю осознанную саморегуляцию, появляется внешняя осознанная саморегуляция в ответ на внешние воздействия окружающей среды, риски и неопределенность.

Благодаря задействованным индивидуальным стилям и копинг-стратегиям происходит оптимизация деятельности и поведения, что приводит к результату жизнедеятельности. Сравнение соответствия образу желаемого текущих достижений приводит к корректировке деятельности и поведения в случае их рассогласования. Оценка эффекта, пользы для социума и личности, как внешняя обратная связь, так и самооценка, приводит к постановке новых целей жизнедеятельности и затрагивает духовный аспект саморегуляции (моральный, ментальный и трансцендентный компоненты в соответствии с трехуровневой моделью Г.В. Ожигановой [16]), а также отражает направленность личности на созидание – «человек дающий» или на потребление – «человек берущий» [14].

Заключение

Сложность теоретической проблемы саморегуляции состоит в том, что меняются сами парадигмальные основания. По мере уточнения таких понятий, как психика и сознание, будет развиваться и понятие

саморегуляции, непосредственно связанное с ними. Существующие определения саморегуляции показывают трудности, связанные с разработкой единого понятия саморегуляции.

Разнообразие концепций, подходов к выделению уровней саморегуляции, эволюция терминов и понятий саморегуляции, иллюстрирует саму эволюцию психологической мысли по данной тематике, необходимость интеграции накопленных знаний для дальнейшей разработки проблемы саморегуляции.

Сформированные положения по саморегуляции носят интеграционный характер, базируются на идеях И.В. Павлова, А.А. Ухтомского, П.К. Анохина, К.И. Локтева, В.С. Василенко, В.А. Пономаренко, Д.А. Леонтьева, Г.С. Никифорова, О.А. Конопкина, А.В. Карпова, Г.Ш. Габдреевой, Л.Г. Дикой, В.И. Моросановой, Е.А. Сергиенко, А.О. Прохорова, Г.В. Ожигановой, позволяют отразить место и роль направленности личности, ее мотивов, целей в саморегулятивном процессе, а также результатах жизнедеятельности.

Библиографический список / References

1. Абульханова-Славская К.А. Типология личности и гуманистический подход. URL: <http://www.slrubinstein-society.ru/engine/documents/document77.pdf> (дата обращения: 12.03.2020). [Abulkhanova-Slavskaya K.A. Personality typology and humanistic approach. URL: <http://www.slrubinstein-society.ru/engine/documents/document77.pdf> (In Rus.)]
2. Габдреева Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием. Казань, 1981. [Gabdreeva G.Sh. Samoupravlenie psikhicheskim sostoyaniem [Self-management of a mental state]. Kazan, 1981.]
3. Голиков Ю.Я., Костин А.Н. Теория и методы анализа проблемностей в сложной операторской деятельности // Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа. М., 1999. С. 6–80. [Golikov Yu.Ya., Kostin A.N. Theory and methods of analyzing problems in complex operator activity. *Problemnost v professionalnoy deyatenosti: teoriya i metody psikhologicheskogo analiza*. Moscow, 1999. Pp. 6–80. (In Rus.)]
4. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. М., 1989. [Grimak L.P. Rezervy chelovecheskoy psikhiki [Reserves of the human psyche]. Moscow, 1989.]
5. Данилова Н.Н. Психофизиологическая диагностика функциональных состояний. М., 1992. [Danilova N.N. Psikhofiziologicheskaya diagnostika funktsionalnykh sostoyaniy [Psychophysiological diagnostics of functional states]. Moscow, 1992.]
6. Дикая Л.Г. Принцип полисистемности: реализация в исследованиях психической саморегуляции в триаде «деятельность – личность – состояние» // Современная психология: состояние и перспективы исследований: Материалы юбилейной научной конференции ИП РАН, 28–29 января 2002 г. /

- Ред. А.В. Брушлинский, А.Л. Журавлев. М., 2002. С. 124–157. [Dikaya L.G. The principle of polysystemicity: Implementation in the research of mental self-regulation in the triad “activity – personality – state”. *Sovremennaya psikhologiya: sostoyaniye i perspektivy issledovaniy*. A.V. Brushlinsky, A.L. Zhuravlev (eds.). Moscow, 2002. Pp. 124–157. (In Rus.)]
7. Илюхина В.А. Психофизиология функциональных состояний и познавательной деятельности здорового и больного человека. СПб., 2010. [Ilyukhina V.A. *Psikhofiziologiya funktsionalnykh sostoyaniy i poznavatelnoy deyatelnosti zdorovogo i bolnogo cheloveka* [Psychophysiology of functional states and cognitive activity of a healthy and sick person]. St. Petersburg, 2010.]
 8. Карпов А.В. Метасистемная организация уровневых структур психики. М., 2004. [Karpov A.V. *Metasistemnaya organizatsiya urovnevnykh struktur psikhiki* [Metasystemic organization of level structures of the psyche]. Moscow, 2004.]
 9. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5–12. [Konopkin O.A. Mental self-regulation of voluntary human activity (structural and functional aspect). *Voprosy Psichologi*. 1995. No. 1. Pp. 5–12. (In Rus.)]
 10. Леонтьев Д.А. Духовность, саморегуляция и ценности // Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. 2005. № 7 (51). С. 16–21. [Leontev D.A. Spirituality, self-regulation and values. *Izvestiya Taganrogsogo Gosudarstvennogo Radiotekhnicheskogo Universiteta*. 2005. No. 7 (51). Pp. 16–21. (In Rus.)]
 11. Локтев К.И., Василенко В.С. Особенности адаптивного поведения у людей с разным уровнем развитости смысловой сферы личности и представлениями о развитии духовности // В мире научных открытий. 2013. № 9 (45). С. 254–275. [Loktev K.I., Vasilenko V.S. Features of adaptive behavior in people with different levels of development of the semantic sphere of personality and ideas about the development of spirituality. *V mire nauchnykh otkrytiy*. 2013. No. 9 (45). Pp. 254–275. (In Rus.)]
 12. Машарина А.Ф. Развитие саморегуляционных умений и духовно-нравственных качеств у детей // Научно-педагогическое обозрение ТГПУ. 2020. № 5 (33). С. 164–174. [Masharina A.F. Development of self-regulatory skills and spiritual and moral qualities in children. *Nauchno-pedagogicheskoe obozrenie TGPU*. 2020. No. 5 (33). Pp. 164–174. (In Rus.)]
 13. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М., 2001. [Morosanova V.I. *Individualnyy stil samoregulyatsii: fenomen, struktura i funktsii v proizvolnoy aktivnosti cheloveka* [Individual style of self-regulation: Phenomenon, structure and functions in arbitrary human activity]. Moscow, 2001.]
 14. Ожиганова Г.В. Духовная личность: Монография. М., 2020. [Ozhiganova G.V. *Dukhovnaya lichnost* [Spiritual personality]. Moscow, 2020.]
 15. Ожиганова Г.В. Духовные способности как ресурс жизнедеятельности. М., 2016. [Ozhiganova G.V. *Dukhovnye sposobnosti kak resurs zhiznedeyatelnosti* [Spiritual capacities as a life resource]. Moscow, 2016.]

16. Ожиганова Г.В. Саморегулятивные способности человека в профессиональной деятельности // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2016. № 4. С. 37–46. [Ozhiganova G.V. Self-regulating capacities of a person in professional activity. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*. 2016. No. 4. Pp. 37–46. (In Rus.)]
17. Осницкий А.К. Психологические механизмы самостоятельности. М., 2010. [Osnitckiy A.K. *Psikhologicheskie mekhanizmy samostoyatelnosti* [Psychological mechanisms of independence]. Moscow, 2010.]
18. Пономаренко В.А. Психология духовности профессионала. М., 2004. [Ponomarenko V.A. *Psikhologiya dukhovnosti professionala* [Psychology of professional spirituality]. Moscow, 2004.]
19. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. М., 2005. [Prokhorov A.O. *Samoregulyatsiya psikhicheskikh sostoyaniy: fenomenologiya, mekhanizmy, zakonomernosti* [Self-regulation of mental states: Phenomenology, mechanisms, patterns]. Moscow, 2005.]
20. Психическая саморегуляция / Под ред. А.С. Ромена. Алма-Ата, 2008. [Psikhicheskaya samoregulyatsiya [Mental self-regulation]. A.S. Romen (ed.). Alma-Ata, 2008.]
21. Психология саморегуляции в XXI веке / Отв. ред. В.И. Моросанова. СПб.; М., 2011. [Psikhologiya samoregulyatsii v XXI veke [Psychology of self-regulation in the XXI century]. V.I. Morosanova (ed.). St. Petersburg; Moscow, 2011.]
22. Регуляторные ресурсы жизненных планов человека в условиях неопределенности (на примере ситуации распространения пандемии COVID-19 в России) / Кондратьюк Н.Г., Цыганов И.Ю., Колесникова И.М., Моросанова В.И. // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2021. Т. 18. № 1. С. 7–24. DOI: 10.22363/2313-1683-2021-18-1-7-24. [Kondratyuk N.G., Tsyganov I.Yu., Kolesnikova I.M., Morosanova V.I. Regulatory resources and person's life plans under uncertainty conditions during COVID-19 lockdown in Russia. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*. 2021. No. 18 (1). Pp. 7–24. (In Rus.). DOI: 10.22363/2313-1683-2021-18-1-7-24]
23. Рыжов Б.Н. Системная психология. М., 2017. [Ryzhov B.N. *Sistemnaya psikhologiya* [System psychology]. Moscow, 2017.]
24. Рязкин А.О. Нравственная активность личности как система // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2018. № 3 (35). С. 406–419. DOI: 10.17072/2078-7898/2018-3-406-419. [Ryazhkin A.O. Moral activity of a person as a system. *Perm University Herald. Series Philosophy. Psychology. Sociology*. 2018. No. 3 (35). Pp. 406–419. (In Rus.) DOI: 10.17072/2078-7898/2018-3-406-419].
25. Рязкин А.О. Особенности ценностной сферы студентов с различным уровнем саморегуляции поведения // Ананьевские чтения – 2021: Материалы международной научной конференции, Санкт-Петербург, 19–22 октября 2021 г. / Под общей ред. А.В. Шаболтас; Отв. ред. В.И. Прусаков. СПб., 2021. С. 607–608. [Ryazhkin A.O. Features of the value sphere of students with a different level of self-regulation of behavior. *Ananevskie chteniya – 2021: Materialy mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii*. A.V. Shabolts, V.I. Prusakov (eds.). St. Petersburg, 2021. Pp. 607–608. (In Rus.)]

26. Сафонова Т.О., Морозова И.С. Уровневые характеристики саморегуляции личности // Вестник Кемеровского государственного университета. 2010. № 3. С. 100–106. [Safonova T.O., Morozova I.S. Level characteristics of self-regulation of the individual. *The Bulletin of Kemerovo State University*. 2010. No. 3. Pp. 100–106. (In Rus.)]
27. Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1979. [Selye G. Stress bez distressa [Stress without distress]. Moscow, 1979.]
28. Сергиенко Е.А. Контроль поведения как индивидуальный ресурс жизнеспособности человека // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М., 2016. С. 169–181. [Sergienko E.A. Behavior control as an individual resource of human viability. *Zhiznesposobnost cheloveka: individualnye, professionalnye i sotsialnye aspekty*. A.V. Makhnach, L.G. Dikaya (eds.). Moscow, 2016. Pp. 169–181. (In Rus.)]
29. Ухтомский А.А. Доминанта. СПб., 2002. [Ukhtomskiy A.A. Dominanta [Dominant]. St. Petersburg, 2002.]

Статья поступила в редакцию 13.10.2022, принята к публикации 22.11.2022
The article was received on 13.10.2022, accepted for publication 22.11.2022

Сведения об авторе / About the author

Машарина Александра Федоровна – аспирантка Лаборатории психологии способностей и ментальных ресурсов им. В.Н. Дружинина, Институт психологии Российской академии наук, г. Москва

Alexandra F. Masharina – postgraduate student at the Laboratory of Psychology of Abilities and Mental Resources, Institute of Psychology RAS, Moscow

E-mail: masharinaaf@ipran.ru