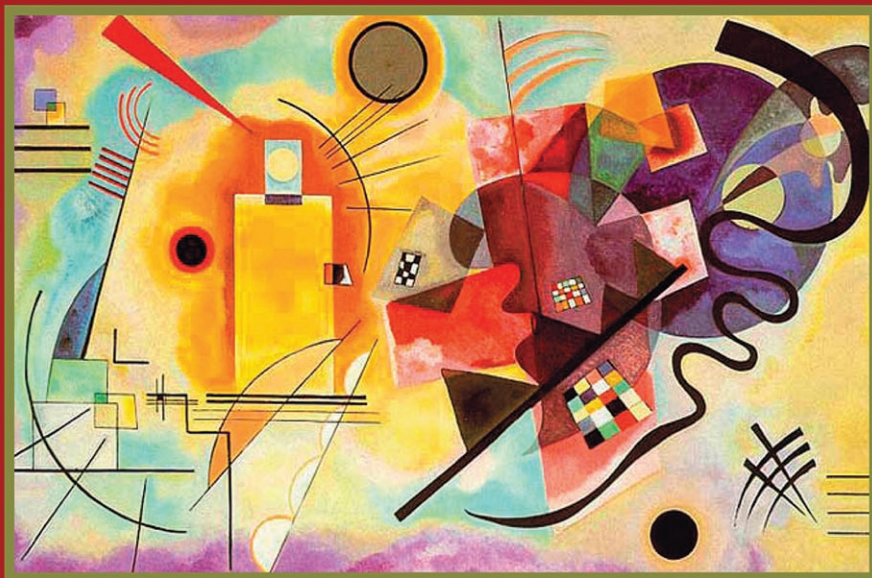




*Университетское
Образование*

В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко

ДИАГНОСТИКА САМОРЕГУЛЯЦИИ ЧЕЛОВЕКА



УДК 159.9
ББК 88
М 80

*Все права защищены. Любое использование материалов
данной книги полностью или частично
без разрешения правообладателя запрещается*

Моросанова В. И., Бондаренко И. Н.

М 80 Диагностика саморегуляции человека. – М.: Когито-Центр, 2015. – 304 с. (Университетское психологическое образование)

ISBN 978-5-89353-466-5

УДК 159.9
ББК 88

В книге представлено наиболее полное на сегодняшний день собрание методов исследования осознанной саморегуляции произвольной активности человека, разработанных в лаборатории психологии саморегуляции Психологического института РАО под руководством В. И. Моросановой. Раскрывается проблема, история и теория создания этих методов. Основное внимание уделено описанию многошкальных опросных методик оценки стилевых особенностей саморегуляции в учебной, профессиональной, спортивной и политической деятельности. Рассматриваются экспериментальные методы изучения актуалгенеза саморегуляции, а также практические приемы развития осознанной саморегуляции у учащихся общеобразовательной школы и студентов. Книга будет полезна студентам и аспирантам, изучающим психологию, исследователям, психологам-практикам и педагогам.

© В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко, 2015
© Когито-Центр, 2015

ISBN 978-5-89353-466-5

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
Глава 1. Методология исследования осознанной саморегуляции в реализации личностных и когнитивных ресурсов человека	11
Глава 2. Опросные методы исследования стилевых особенностей саморегуляции	28
2.1. Силевая саморегуляция произвольной активности	28
2.1.1. Базовый опросник В. И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ»	29
2.1.2. Опросник «ССПМ со шкалой надежности»	58
2.1.3. Опросник «ССПМ – сокращенная версия»	72
2.2. Саморегуляция учебной деятельности	79
2.2.1. Опросный метод «Стиль саморегуляции студентов – ССС»	79
2.2.2. Опросный метод «Стиль саморегуляции учебной деятельности – ССУД-М»	94
2.2.3. Опросный экспресс-метод «Стиль саморегуляции учебной деятельности – ССУД-М» (2013)	113
2.2.4. Диагностика индивидуального профиля саморегуляции поведения у детей младшей и средней школы «ССПМД – оценочные шкалы»	125
2.3. Саморегуляция профессиональной деятельности	142
2.3.1. Диагностика стилевых особенностей саморегуляции спортивной подготовки (опросник «Стиль подготовки спортсмена – СПС»)	142

2.3.2. Диагностика стилевых особенностей саморегуляции у политиков в предвыборной кампании (опросник «Саморегуляция предвыборной кампании политика – СПП»)	151
2.3.3. Опросник «Эмоциональные переживания в профессиональной деятельности – ЭППД»	164
Глава 3. Экспериментальные методы исследования осознанной саморегуляции человека	195
3.1. Диагностика устойчивости психической саморегуляции в напряженной ситуации эксперимента . . .	196
3.2. Компьютерная игра как метод диагностики индивидуальных особенностей саморегуляции	208
3.3. Программно-диагностический комплекс «Диагностика ситуационной специфики саморегуляции – ДСССР»	222
Глава 4. Приемы развития осознанной саморегуляции учащихся общеобразовательной школы и студентов	239
Литература	298

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В РЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТНЫХ И КОГНИТИВНЫХ РЕСУРСОВ ЧЕЛОВЕКА

Проблема общих закономерностей и индивидуально-типологических особенностей осознанной саморегуляции в реализации когнитивных и личностных ресурсов человека занимает одно из центральных мест в общем контексте изучения психики человека. Актуальность ее решения связана, с одной стороны, с ее фундаментальностью, а с другой – с практической ориентированностью. Исследования по психологии саморегуляции интенсивно ведутся в основных психологических центрах России и за рубежом.

В самом общем виде тенденция развития регуляторной проблематики может быть обозначена следующим образом: от исследования структуры психической саморегуляции, ее общих и возрастных закономерностей к исследованию индивидуальной саморегуляции, ее личностных и когнитивных аспектов; от представлений о функциональных механизмах осознанной саморегуляции деятельности к представлениям о целостной системе произвольной активности человека; от исследований саморегуляции сенсомоторики и функциональных состояний в контексте инженерной психологии, психологии труда к исследованию личностных и когнитивных аспектов саморегуляции в контексте дифференциальной психологии, психологии развития, психологии управления и педагогической психологии (Моросанова, 2008).

На современном этапе изучения закономерностей регуляции человеком своей активности акцент переносится с исследования строения и психологических механизмов реализации внутренней деятельности, с ее взаимосвязи с практикой на исследование самого человека, его индивидуальных особенностей в самоорганизации собственной активности. Такое понимание саморегуляции сложилось не сразу, оно имело свою специфику на каждом этапе, связан-

ную с преобладающей парадигмой («Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека», 2006).

На этапе классической науки выделено само явление осознанной саморегуляции, определена универсальность ее принципов для разного вида деятельности, показана системообразующая роль цели в регуляции деятельности, раскрыты ее общие закономерности в сенсомоторной и трудовой деятельности. Основными подходами являлись структурно функциональный и системно-функциональный (Конопкин, 2011). Основными методами исследования были теоретический, экспериментальный и наблюдение. Надо отметить, что психофизиологические методики, такие как измерение различных видов двигательных реакций на раздражители разных модальностей, сначала использовались для исследования саморегуляции физиологического уровня, а затем успешно применялись для изучения собственно психологической осознанной саморегуляции. В связи с этим сам факт применения психофизиологической методики мало говорит о том, что с ее помощью исследуется. Достаточно вспомнить блестящие эксперименты Д. А. Ошанина, О. А. Конопкиной, Д. Бойко и их сотрудников, проведенные в 1960–1970-е годы.

В лаборатории психологии саморегуляции, созданной О. А. Конопкиным в 1970 г., моделировались различные виды профессиональной, спортивной и учебной деятельности. Тем не менее до сих пор приходится сталкиваться с представлениями о том, что О. А. Конопкин и сотрудники его лаборатории занимались психофизиологическим уровнем саморегуляции. Этот миф оказался так живуч в силу непонимания психологической сути этих исследований, которые хотя и проводились на материале измерения различных видов сенсомоторных реакций, но отнюдь не повторяли схему психофизиологического эксперимента классической психологии. Сенсомоторный эксперимент путем специальных модификаций был использован как модель профессиональной деятельности с контролируемыми внешними и внутренними условиями. В условиях сенсомоторного эксперимента при измерении времени реакции был выделен сам феномен осознанной психической саморегуляции и раскрыты функциональные звенья целостного процесса осознанной саморегуляции при достижении принятой субъектом цели. В тот период исследовались преимущественно общие закономерности саморегуляции, а выявляемые индивидуальные особенности регуляторных процессов не становились предметом специального исследования.

Исследования, выполненные в неклассической парадигме, показали, что целостная система саморегуляции имеет свои проекции в различные сферы индивидуальности человека: темпераментальную, характерологическую, субъектную, личностную. Описан феномен стилевых особенностей саморегуляции, разрабатываются опросные методы диагностики индивидуальных профилей ее проявления в произвольной активности человека в разных видах профессиональной и учебной деятельности (Моросанова, 2011). Основные подходы – субъектный и дифференциальный. Теоретические и экспериментальные методы дополняются интенсивным развитием многошкальных опросников.

Современный этап постнеклассической парадигмы характеризуется развитием регуляторных исследований в направлении решения вопросов становления психической саморегуляции в онто- и филогенезе, исследованием ее ситуационных проявлений. Дифференциальный подход дополняется компетентностным и ситуационным, происходит повышение исследовательского интереса к экспериментальным методам исследования.

Методологической основой методов исследования саморегуляции, представленных в данной книге, является теория осознанной саморегуляции (О. А. Конопкин, В. И. Моросанова) и активно используемый в настоящее время дифференциальный подход к психической саморегуляции, в русле которого сотрудниками и аспирантами лаборатории осуществляются теоретические и эмпирические исследования (Моросанова, 2011). Разработка дифференциального подхода потребовала от нас проведения теоретических исследований соотношения понятий «субъект» и «личность» (Моросанова 2003). Понятия «субъект» и «личность» обозначают, с нашей точки зрения, различные стороны индивидуальности человека, которые, взаимодействуя, формируют собственный мир и его проявления в поведении человека: субъектные переменные – со стороны особенностей саморегуляции и степени активности в достижении целей, а личностные – со стороны содержания целей активности, придания индивидуального своеобразия средствам их достижения. Мы исследуем психическую саморегуляцию, являющуюся функциональным средством субъекта и психологическим механизмом, позволяющим ему мобилизовать свои личностные и когнитивные возможности для реализации собственной активности при выдвигании и достижении ее целей.

Сторонники дифференциального подхода сосредоточили внимание на индивидуальных различиях психической саморегуляции

человека, которые проявляются в том, каким образом каждый человек планирует цели активности, используя различные программы и способы действий, по-разному учитывая значимые внешние (требования ситуации и деятельности) и внутренние условия (свои индивидуальные ресурсы), оценивая результаты и корректируя свою активность (Моросанова, 2010). Для изучения типичных индивидуальных способов регуляции деятельности были разработаны концептуальные представления о стилевых особенностях саморегуляции произвольной активности, т. е. тех индивидуальных различиях, которые устойчиво проявляются в разнообразных жизненных ситуациях и видах активности при выдвигании и достижении субъектно-значимых целей. Дифференциально-психологической основой стилевых особенностей осознанной саморегуляции человека являются когнитивные и личностные особенности индивидуальности (Моросанова, 2012, 2013).

Существуют различные формы или уровни проявления субъектности в стилевых особенностях саморегуляции. Операциональный уровень может быть описан регуляторным профилем развития стилевых особенностей (планирования целей, моделирования условий, программирования, корректирования активности и ее результатов). Другим уровнем являются субъектные (или регуляторно-личностные) качества: ответственность, настойчивость, гибкость, надежность и др. Их выраженность у человека зависит от степени развития осознанной СР и своеобразия способов достижения целей («как действует человек»). В отличие от субъектных собственно личностные структуры определяют не то, как действует человек, а какие по содержанию цели он выдвигает, ради чего он действует и как относится к окружающему миру. Именно субъектные черты определяют способность человека преодолевать субъективные и объективные трудности в достижении жизненных целей и наряду с индивидуальным регуляторным профилем являются основой для формирования индивидуальных стилей саморегуляции в конкретных видах деятельности. Они являются ресурсом индивидуальности и основой множества индивидуальных стилей в разных видах деятельности (В. И. Моросанова, 1988–1998 г.).

Для диагностики стилевых особенностей осознанной саморегуляции созданы и успешно применяются многошкальные опросные методы (ССПМ, ССУДМ и т. д.), различные версии которых представлены в данном пособии.

Расширение методического инструментария за счет создания экспериментальных компьютерных методик УСДО (В. И. Моросанова) и «Морской бой» (П. А. Корниенко), моделирующих ситуации выполнения заданий различной новизны и сложности, позволили исследовать индивидуальные особенности саморегуляции в их актуальных проявлениях с помощью изменений напряженности, трудности и значимости создаваемых экспериментальных ситуаций (Моросанова, Красников, 2013; Обознов, Корниенко, 2010; Бондаренко, Моросанова, 2013). Эти исследования открыли новые перспективы в изучении осознанной саморегуляции. С одной стороны, они расширили число параметров, взаимосвязанных с саморегуляцией, с другой – поставили задачу включения в программы исследований анализ ситуационных факторов.

Зарубежные исследователи психологии саморегуляции учебной деятельности пошли по пути изучения саморегуляции в тесной взаимосвязи с отдельными ситуационными факторами школьной среды (поддерживающая или соревновательная атмосфера в классе, наличие или отсутствие поддержки учителей, система оценивания результатов (Bandura, 1986; Deci и Ryan, 1992; Goodenow, 1992; Skinner et al., 2008; Atkinson, 2000; Radel et al., 2010). В отличие от тех работ, авторы которых выделяют лишь один параметр ситуации, более перспективными нам представляются экспериментальные методики, содержащие задания, по своим характеристикам совпадающие со спецификой деятельности, саморегуляция которой изучается.

Как отмечалось выше, история изучения психической регуляции начиналась с сенсомоторного эксперимента. В отечественной традиции основными параметрами в экспериментах по изучению саморегуляции на основе сенсомоторной деятельности являлись: условия и цели осуществления деятельности, скорость, точность, временная стандартность действий, предельная продолжительность эффективной работы (Конопкин, 1980). Основной целью этих экспериментов было выявление инвариантной структуры осознанной саморегуляции. При изучении устойчивости субъективных критериев успешности действий в напряженных условиях и ситуациях успеха и неудачи изучались группы показателей: показатели эффективности действий (точность действий, объективная устойчивость действий, объективная точность); показатели регуляции действий (точность регуляции, субъективная точность регуляции); показатели надежности действий (надежность) (Моросанова, Степанский, 1982). Однако при всей ценности полученных результатов был сделан

вывод о существующих ограничениях экспериментального метода. Эти ограничения определяются принципиальной невозможностью исследовать стилевые (т. е. устойчиво повторяющиеся в различных жизненных ситуациях) особенности саморегуляции.

Невозможно предсказать поведение человека только на основании диагностики стилевых особенностей его саморегуляции. Не менее важно знать, как они проявляются в различных конкретных ситуациях жизнедеятельности. Еще более важным, подчеркивающим актуальность ситуационного подхода к экспериментальному изучению индивидуальных особенностей саморегуляции является понимание того, что параметры ситуации должны влиять на проявления стилевых особенностей саморегуляции. Применение ситуационного подхода позволит сопоставить индивидуальные особенности саморегуляции достижения цели в различных ситуациях и ее стилевые особенности.

Ситуационный подход, возникший в 1930-е годы, в первую очередь был направлен на решение проблемы детерминации социального поведения и роли в нем личности. Наибольшее развитие он получил в зарубежной психологии (К. Левин, L. Ross, R. Nisbet, D. Magnusson, H. Thomaе, K. Graumann, T. Hermann, D. Dorner, H. Fusseri и др.). Ситуационный подход к объяснению поведения в *отечественной психологии* развивался преимущественно в психологии труда и инженерной психологии (Б. Ф. Ломов, К. А. Абульханова-Славская, Л. Г. Дикая, Т. В. Корнилова, А. А. Обознов, А. Н. Костин, Ю. Я. Голиков, А. Б. Махнач, Е. Ю. Коржова). Их исследования показали, что решающее значение для успешности деятельности субъекта имеют ситуация, предъявляющая к нему различные требования, и реакция самого субъекта на информацию о процессе достижения цели (Росс, Нисбет, 1999).

Объединение концептуальных положений и методических принципов дифференциального и ситуационного подходов к изучению СР позволили по-новому взглянуть на перспективы исследования осознанной СР. Несмотря на то, что исследованию регуляторной сферы личности посвящено значительное число специальных работ, тем не менее проблема ее ситуационной обусловленности до сих пор недостаточно изучена. Ранее в связи с проблематикой индивидуальных особенностей СР изучались общие ситуационные факторы конкретной деятельности: обучения детей в школе (Круглова, 2000, 2007; Осницкий, 2006), педагогической деятельности (Морсанова, Фомина, 2010), работы спасателей (Кондратюк, 2010), спорта

больших достижений (Моросанова, 1988), политики (Моросанова, Индина, 2005). Эти виды деятельности использовались как модельные условия для изучения стилевых особенностей СР и их связей с успешностью и личностными характеристиками.

Объединение дифференциально-регуляторного и ситуационного подходов позволяет рассматривать поведение как функцию взаимодействия регуляторных и личностных особенностей индивида в ситуации его деятельности. С личностной стороны существенными оказываются когнитивные и мотивационные факторы, индивидуальные особенности, а со стороны ситуации – ее психологическое значение для него. Анализ результатов проведенных исследований позволил предположить, что использование ситуационного подхода открывает перспективы рассмотрения осознанной саморегуляции как разворачивающегося во времени процесса, что важно при изучении ее актуалгенеза и онтогенеза.

Другим важным преимуществом использования ситуационного подхода для экспериментального изучения саморегуляции является большое число исследований, посвященных выявлению и количественной оценке параметров исследуемых ситуаций (Hackman, Oldham, 1980; Morgenson et al., 2007; Bakker, 2003; Schaufeli, 2001, 2003; Csikszentmihalyi, 1975, 2000). Был выявлен инвариантный набор характеристик ситуаций, связанных не только с успешностью и эффективностью деятельности, но и с поддержанием увлеченности, удовлетворенности, высокой внутренней мотивации, психологического здоровья и субъективного благополучия работников. Речь идет, прежде всего, о специфике экспериментальных заданий (Hackman, Oldham, 1989; Morgenson, 2006).

Зарубежные авторы экспериментальных исследований саморегуляции сосредоточили свое внимание на моделировании ситуаций, в которых процессы и индивидуальные особенности саморегуляции проявлялись наиболее ярко: решение анаграмм (Baumeister и др., 1998; Vohs et al., 2008), манипуляции обратной связью (Poverly, Brobst, 2000; Alleny et al., 1989; Freid, Aronson, 1995; Shwarz et al., 1991), введение дополнительной деятельности (Baumeister, Vohs, Schmeichel, Nelson, 2011). Характеристика ситуаций в этих исследованиях носит описательный характер, а индивидуальным особенностям саморегуляции уделяется минимальное внимание.

Применение ситуационного подхода в исследовании осознанной саморегуляции дает нам возможность построения ситуаций с различной выраженностью инвариантного набора характеристик

трудового, учебного или спортивного задания. Интеграция дифференциального и ситуационного подходов при разработке экспериментальных методов будет способствовать изучению актуалгенеза и динамики осознанной саморегуляции, необходимых для более точного прогнозирования успешности достижения цели.

Обозначим основные понятия осознанной саморегуляции и дадим их определения.

Осознанная саморегуляция произвольной активности человека – это целостная система психических средств, при помощи которой человек способен управлять своей целенаправленной активностью.

Путем теоретических исследований О. А. Конопкиным была разработана нормативная модель структуры функциональных компонентов системы осознанного саморегулирования деятельности человека, которая затем была верифицирована в экспериментальных и эмпирических исследованиях его учеников (Конопкин, 1980).

Описание этой модели саморегуляции публиковалось в развернутом и содержательном виде с обоснованием и раскрытием разных ее аспектов и конкретных моментов (Конопкин, 1980, 1995; Конопкин, Моросанова, 1989; Моросанова, 1995, 1998), поэтому ограничимся обозначением функциональных компонентов модели.

Представления о модели саморегуляции были разработаны и экспериментально проверены сотрудниками лаборатории психологии саморегуляции Психологического института РАО, сначала относительно сенсомоторной деятельности человека, а затем успешно применялись к анализу регуляторных процессов в учебной, профессиональной и спортивной деятельности.

Уже в начале 1970-х годов О. А. Конопкин заговорил об актуальности проблемы саморегуляции, отделяя ее собственно от проблемы деятельности и подчеркивая ее взаимосвязь не только с деятельностью, но и с человеком как субъектом этой деятельности. По существу, идеи и исследования О. А. Конопкина намного опередили свое время и стали по-настоящему востребованы уже в период утверждения неклассической и постнеклассической парадигмы по мере увлечения психологов субъектным подходом к исследованию психики.

В 1980–1990-е годы разработанная ранее модель саморегуляции деятельности была уточнена, при этом была доказана ее применимость к анализу не только осознанной саморегуляции конкретных видов деятельности, но и целостной многоуровневой системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

Осознанную саморегуляцию можно рассматривать как процесс инициации произвольной активности и управления ею. Система осознанной саморегуляции служит для субъекта средством реализации этого процесса, организации психических ресурсов для выдвижения и достижения целей. Функциональные компоненты системы саморегуляции реализуются одним из *частных регуляторных процессов*, к которым относятся:

- планирование целей,
- моделирование значимых для достижения цели условий,
- программирование действий,
- оценивание,
- коррекция результатов.

Эти процессы взаимосвязаны между собой, имеют сложную архитектуру и могут осуществляться как последовательно, так и параллельно.

В этот период было доказано, что успешность в различных видах деятельности обеспечивается сформированностью целостной системы саморегуляции, а любой структурно-функциональный дефект процесса регуляции (недостаточная реализация какого-либо функционального компонента саморегуляции, неразвитость межфункциональных связей) существенно ограничивает эффективность в самых различных видах деятельности (Конопкин, 1989, 1995). Другими словами, как бы ни был когнитивно одарен и компетент человек, для высокой эффективности деятельности необходимо наличие у него развитой и совершенной системы регуляции достижения внешних практических и внутренних (направленных на себя и на решение проблем саморазвития) целей. Существование зависимости продуктивных аспектов деятельности от совершенства и развития системы осознанной саморегуляции нашло подтверждение практически во всех исследованиях вне зависимости от того, на материале каких видов деятельности или активности они проводились (Моросанова, Коноз, 2001; Сагиев, 1993; Моросанова, Плехотникова, 2004; Моросанова, Кондратюк, 2011; Моросанова, Ванин, Цыганов, 2013).

Такой подход открыл возможность для выделения и изучения общих для разных видов деятельности функциональных компонентов регуляции независимо от состава реализующих их психических процессов и от внешней исполнительской структуры деятельности. А любой психический процесс (явление), включенный в деятель-

ность, в свою очередь, может рассматриваться в аспекте его принадлежности к конкретному функциональному звену целостного процесса регуляции как средство его реализации.

Саморегуляция осуществляется как единый процесс, обеспечивая мобилизацию и интеграцию психологических особенностей человека для достижения целей деятельности и поведения. Процесс саморегуляции способствует выработке гармоничного поведения, на его основе развивается способность управлять собой сообразно реализации поставленной цели, направлять свое поведение в соответствии с требованиями жизни и профессиональными или учебными задачами.

Большим вкладом в развитие идей О. А. Конопкина послужили работы В. И. Моросановой. Были созданы представления об индивидуальных и стилевых особенностях осознанной саморегуляции, которые легли в основу концепции индивидуального стиля саморегуляции и дифференциально-регуляторного подхода к исследованию осознанной саморегуляции. Были описаны две категории индивидуальных особенностей саморегуляции.

К первой категории мы относим индивидуальные различия в реализации регуляторных психических функций:

1. *Индивидуальные особенности планирования целей* – индивидуальные различия в выдвижении, принятии, удержании целей. Целеполагание является для саморегуляции системообразующим компонентом. Различия в планировании целей связаны с различной активностью по выдвижению целей, адекватностью этого процесса внешним и внутренним субъектным условиям, иерархичностью целей.
2. *Особенности моделирования*, т. е. анализа внешних и внутренних условий деятельности и выделения комплекса условий, значимых для достижения цели. Модель значимых условий выполняет в психической регуляции деятельности функцию источника информации об условиях, учет которых необходим для определения программы реализации деятельности. Содержание модели является оперативным, т. е. зависит от цели и условий деятельности, но степень избирательности и прагматичности модели, степень ее информационной полноты, развитость и структура осуществляемых гностических действий индивидуально различны.
3. *Особенности программирования* предстоящих исполнительских действий, необходимых для достижения поставленной це-

ли. В функции программирования входит антиципация компонентного состава предстоящих действий, способов, которыми они будут осуществляться, и собственно последовательности осуществления планируемых действий. Устойчивые индивидуальные особенности программирования во многом будут определяться мерой детализации исполнительских действий, степенью соотнесенности программы с объективными и субъективными предпосылками и условиями успешного осуществления деятельности. Индивидуально своеобразными могут быть и способы достижения цели.

4. Особенности контроля, оценивания и коррекции своей активности пронизывают весь процесс саморегуляции, так как на каждой стадии достижения цели происходит контроль актуального состояния системы и результатов действий путем их сличения с прогнозируемыми параметрами, оценка рассогласования и принятие решения о коррекции исполнительских (управляющих) действий или о переходе к следующей стадии реализации деятельности.

Индивидуальные различия в осуществлении контрольно-коррекционных функций касаются как степени, так и характера контроля по отношению к различным деятельностным подсистемам. Так, индивидуальные различия проявляются в склонности к максимальной частоте (непрерывности) контрольных оценок по ходу деятельности; в степени рассогласований, вызывающих коррекцию действий; в склонности к превентивным коррекциям действий при результатах, отклоняющихся от идеала, но уже соответствующих заданным критериям (нормам), и т. п. Индивидуальные различия могут проявляться и в тенденции к завышению или занижению строгости субъективных критериев оценки реальных результатов или способов действий по сравнению с нормативно заданными.

Ко второй категории относим индивидуальные особенности, которые характеризуют функционирование каждого компонента саморегуляции и тем самым процесса регуляции в целом, являясь, по сути, регуляторно-личностными свойствами. К ним можно отнести:

- а) *адекватность* условий деятельности субъективно принимаемой модели условий, программы, способов контроля, критериев успешности и других блоков регуляции;
- б) *осознанность* представлений об условиях и программе действий, о контролируемых параметрах, о критериях успешности и т. д.

в соответствии с их соотносительной значимостью для достижения цели;

- в) *гибкость* процесса регуляции, возможность внесения коррекций в функционирование различных регуляторных блоков, когда этого требуют условия деятельности;
- г) *надежность и устойчивость* функционирования регуляторных блоков и их структуры в условиях психической напряженности.

Конечно, личностно-регуляторные свойства не ограничиваются только оперативными. К ним можно отнести и такие личностные свойства, как уверенность, инициативность, осторожность, критичность, самостоятельность, ответственность.

Наконец, важнейшей индивидуальной характеристикой является *общий уровень, или степень осознанной саморегуляции*. Эта интегральная характеристика индивидуальной саморегуляции отражает актуальные возможности человека осознанно инициировать и управлять произвольной активностью. Наши исследования показали, что чем выше уровень осознанной саморегуляции, тем выше возможности человека по овладению новыми видами деятельности и тем шире круг тех видов деятельности, которыми человек может овладеть (при наличии специальных способностей и соответствующей мотивации).

Профиль саморегуляции и индивидуально-типические свойства личности

Исследования индивидуальных различий в ОСР были начаты В. И. Моросановой в 1980-е годы, в тот период, когда основной фундаментальной задачей Олег Александрович Конопкин считал исследование общих закономерностей саморегуляции деятельности. При решении проблем индивидуальной успешности и психологической надежности в операторской деятельности и спорте высших достижений оказалось невозможно игнорировать многообразие индивидуальных различий процесса выдвижения субъектом целей активности и управления их достижением в зависимости от личностного склада человека, его темперамента, характера особенностей самосознания.

Задача исследования индивидуальных различий в саморегуляции закономерно привела к созданию иных, чем при исследовании общих закономерностей саморегуляции деятельности, эмпиричес-

ких методов. На первый план выступило создание и использование многошкальных опросных методик диагностики профилей саморегуляции, позволяющих определять не только индивидуальную развитость общего уровня СР, но и индивидуальные профили развития стилевых особенностей регуляторных процессов, реализующих основные компоненты, системы саморегуляции, описанные О. А. Конопкиным в его нормативной модели. Это позволило преодолеть ограничения лабораторного сенсомоторного эксперимента, в котором возможно наблюдать лишь актуальные проявления индивидуальных особенностей и трудно исследовать стилевые ввиду заложенной в него простоты условий и исполнительских действий. Другим ограничением лабораторного эксперимента как метода исследования явилась плохая сопоставимость его результатов с индивидуальными диспозициями испытуемых, диагностируемых с помощью личностных опросников.

Первоначально опросники были созданы для решения прикладных проблем прогноза эффективности и надежности деятельности в спорте высших достижений (В. И. Моросанова, Л. А. Соколова), затем в учебной деятельности (В. И. Моросанова, Р. Р. Сагиев) и в политике (В. И. Моросанова, Е. А. Холопова). Принципиальным было создание опросных многошкальных методик диагностики профилей саморегуляции безотносительно к учебным и профессиональным ситуациям, наибольшую известность получил «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ» (1988) и его современные модификации, представленные в данном пособии. Этот опросник дает возможность выявлять профили стилевых особенностей саморегуляции, структура которых больше зависит от индивидуальности человека, чем от требований какой-либо конкретной деятельности.

Согласно структурным и уровневым характеристикам регуляторных профилей, были выделены гармоничная и акцентуированная их разновидности. Оказалось, что субъекты с высоким развитием саморегуляции (СР) и одинаковым уровнем развития всех регуляторных свойств легче овладевают новыми видами деятельности и чаще достигают высокой эффективности в профессиональной сфере. Эффективные стили СР на основе гармоничных профилей чаще наблюдаются в профессиях с предельно высокими требованиями к развитию осознанной СР. Так, у спортсменов высшей квалификации, прошедших отбор в олимпийские сборные, как правило, наблюдается гармоничный стиль СР спортивной подготовки (Моросанова, 1998).

Полученные результаты ни в коем случае не должны быть истолкованы в том смысле, что для результативной деятельности необходимо формирование стиля на основе именно гармоничного типа. Если профиль акцентуирован (что встречается гораздо чаще), то формирование эффективного или неэффективного стиля зависит не только от уровня развития СР, но и от создания в процессе формирования стиля компенсаторных отношений между сильной и слабой сторонами СР. В акцентуированных стилях, как и в гармоничных, специфика индивидуального профиля во многом определяется развитостью субъектных свойств. Так, для оперативного стиля стилиобразующей является гибкость, для автономного – самостоятельность, для устойчивого стиля – надежность. Позже было показано, что гармоничные стили характерны для людей с высоким развитием таких субъектных качеств, как ответственность, уверенность, настойчивость (Моросанова, Плахотникова, 2003). Следует особо подчеркнуть, что ни один из выделенных стилей не является более предпочтительным с точки зрения успеха учебной деятельности.

Именно благодаря психологической практике у нас на основании обобщения данных эмпирических исследований сформировалось убеждение в том, что личностные особенности определяют не столько результат, сколько стилевые способы регуляции произвольной активности субъекта, которые, реализуясь в регуляции конкретной деятельности, становятся основой вырабатываемого субъектом ее индивидуального стиля. На этой основе и были сформулированы представления о стилевых особенностях саморегуляции субъекта, устойчиво проявляющихся в различных видах психической активности и в различных ситуациях. Стилевые особенности саморегуляции являются психологическим ресурсом и выступают предпосылками проектирования и создания индивидуальных стилей в конкретных видах деятельности в той мере, в какой они осознаются субъектом деятельности (Моросанова, 2014).

Разработка дифференциального подхода обусловила проведение теоретических исследований соотношения понятий субъекта и личности.

Субъектные и личностные качества обозначают, с нашей точки зрения, различные стороны индивидуальности человека: субъектные – со стороны особенностей саморегуляции и степени активности достижения целей, а личностные – со стороны содержания целей активности, придания индивидуального своеобразия средствам их достижения. Рассматривая индивидуальность как субъекта

разных видов активности, мы исследуем психическую саморегуляцию, являющуюся функциональным средством субъекта и психологическим механизмом, позволяющим ему мобилизовать свои личностные и когнитивные возможности для реализации собственной активности, для выдвижения и достижения ее целей (Моросанова, 2002, 2003, 2013). У такой точки зрения, идущей от работ Ананьева, появляется все больше сторонников (Сергиенко, 2011).

Нам удалось показать, что существуют психологические особенности саморегуляции, данные человеку от природы в силу его темперамента и акцентуаций характера (Моросанова, Коноз, 2000, 2001; «Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека», 2006; Моросанова, 2010). На основе сопоставления стилевых особенностей саморегуляции с выраженностью основных индивидуальных диспозиций по Г. Айзенку было доказано существование регуляторной основы экстраверсии и нейротизма. Для этого были выделены профили саморегуляции, специфичные для людей с различной выраженностью экстраверсии и нейротизма, что позволило дополнить представления об этих диспозициях с точки зрения стилевых особенностей саморегуляции. По результатам исследования впервые дана психолого-педагогическая характеристика индивидуально-типических, стилевых особенностей саморегуляции при экстраверсии и нейротизме и тем самым расширена традиционная характеристика данных личностных типов с точки зрения устойчивых способов самоорганизации произвольной активности (Моросанова, Коноз 2004).

Индивидуально-типическими (или стилевыми) особенностями саморегуляции мы называем такие особенности саморегуляции человека, которые устойчиво проявляются в различных видах произвольной активности, в поведении и практической деятельности. Среди них мы различаем индивидуально-типические особенности планирования, моделирования, программирования и оценки результатов. Развитость этих процессов, реализующих различные компоненты индивидуальной системы саморегуляции, описывается *индивидуальными профилями саморегуляции*. При относительно равной развитости всех компонентов саморегуляции мы диагностируем *гармоничный регуляторный профиль*, при наличии выраженных различий в уровне сформированности компонентов говорим об *акцентуированном профиле*. Очевидно, что гармоничный профиль регуляции может быть сформирован на различном *общем уровне регуляции*: высоком, среднем или низком.

Акцентуированный профиль регуляции характеризуется не только общим уровнем саморегуляции и взаимосвязанностью звеньев саморегуляции, но и спецификой их регуляторного профиля, степенью развитости отдельных регуляторных звеньев и характером их взаимосвязей (наличием компенсаторных отношений).

Кроме того, компонентами профиля могут являться регуляторно-личностные свойства (гибкость, надежность, самостоятельность), которые являются характеристиками целостной системы саморегуляции и одновременно обнаруживают свою принадлежность к личности как субъекту произвольной активности, являются ее свойствами.

Такая дифференциация понятия стилевых особенностей регуляторики прямо отражает личностный компонент в процессе саморегуляции и, соответственно, подчеркивает специфику стиля саморегуляции в его взаимосвязи с личностными структурами различного уровня.

На основе структуры регуляторных профилей выделены типы стилей саморегуляции, различным образом связанные с успешностью и личностными переменными. Гармоничные стили саморегуляции, включающие в свою структуру высокоразвитые и взаимосвязанные особенности регуляторики, являются существенной предпосылкой высоких достижений. Такие стили саморегуляции чаще развиваются в видах деятельности с предельно высокими требованиями к саморегуляции и могут быть сформированы человеком независимо от личностного типа при условии высокой мотивации к достижению успеха и наличия специальных способностей. Общий же низкий уровень, слабая сформированность основных процессов саморегуляции становится препятствием для высоких достижений в самых разных видах деятельности.

В акцентуированных стилях регуляции, имеющих наибольшую распространенность, специфика индивидуального профиля детерминируется развитостью регуляторно-личностных свойств (самостоятельностью, гибкостью, надежностью и др.). В этом смысле регуляторно-личностные свойства являются стилеобразующими (таблица 1.1). При наличии выраженной индивидуальной специфики в профиле саморегуляции и несовпадении ее с регуляторной спецификой деятельности успешность деятельности во многом будет зависеть от стремления и возможности субъекта сформировать такой стиль саморегуляции, когда недостаточная развитость отдель-

Таблица 1.1

Структура стилей саморегуляции успешных студентов

Стиль/Тип	Структура индивидуально-стилевых особенностей регуляторных процессов		
	Сторона		Компенсация
	Сильная	Слабая	
Самостоятельный в планировании	Планирование	Моделирование	Пл→М
в контроле	Оценка результатов	Оценка результатов Планирование	Пл→ОР Пл←ОР
Гибкий в учете условий	Моделирование	Планирование	Пл←М
в программировании действий	Программирование	Программирование Планирование Моделирование	М→Пр Пл←Пр М←Пр
Устойчивый в оценивании результатов	Оценка результатов	Программирование	Пр←ОР

ных регуляторных процессов будет скомпенсирована другими, высоко развитыми процессами.

Исследования индивидуальных особенностей саморегуляции позволили по-новому подойти к решению традиционных задач прикладной психологии. Созданный в лаборатории психологии саморегуляции Психологического института РАО арсенал методических средств и технологий развития осознанной саморегуляции используется в работе с учащимися, подростками, спортсменами, операторами АСУ для диагностики стилиевых, индивидуальных и возрастных особенностей саморегуляции, для прогноза и психологического контроля индивидуальной надежности саморегулирования, для решения психолого-педагогических задач оптимизации учебной деятельности, для прогноза успешности политиков в предвыборной борьбе.

В области образования в настоящее время нами осуществляется разработка новой системы оценки развития учащихся, которая в отличие от других систем позволяет использовать в обучении интегральные регуляторные показатели личностного и когнитивного развития учащихся.

ОПРОСНЫЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СТИЛЕВЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

2.1. Стилевая саморегуляция произвольной активности

В данном разделе методического пособия представлена многошкальная опросная методика В. И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ), позволяющая диагностировать степень развития осознанной саморегуляции и ее индивидуальные профили, компонентами которых являются частные регуляторные процессы. Методика создана в Психологическом институте РАО в лаборатории психологии саморегуляции (заведующая – В. И. Моросанова) и пригодна как для научных исследований, так и в качестве инструмента практической диагностики различных аспектов индивидуальной саморегуляции. Степень сформированности индивидуальной саморегуляции, как показали наши многолетние научные и практические исследования, является значимым предиктором продуктивности выполнения различных видов профессиональной деятельности, в том числе управленческой, политической, спортивной, а также учебной деятельности в средней школе и в высших учебных заведениях. Знание индивидуального профиля саморегуляции дает ценную информацию для решения задач профориентации. Школьные психологи и учителя с помощью методики ССПМ могут получить ценную информацию о возможностях адаптации учащихся к изменяющимся условиям обучения, о выраженности темперамента и характера в картине поведения школьника. Информация о возможностях человека компенсировать слабые стороны своего характера средствами осознанной саморегуляции, которую можно получить с помощью ССПМ, будет полезна самому широкому кругу практических психологов в разных сферах психологической практики.

В разделе 2 приводится классическая версия опросника Моросановой ССПМ (1998, 2004), методы обработки получаемых результатов, подробная схема построения индивидуального профиля саморегуляции, описаны ее современные модификации 2011 и 2013 гг., диагностическая процедура обследования, индивидуально-типические профили и соответствующие им психологические характеристики.

Важно понимать, что методика диагностирует стилевые особенности саморегуляции, устойчиво проявляющиеся в различных жизненных ситуациях. Диагностируемые профили являются предпосылкой и основой формирования индивидуальных стилей в профессиональной деятельности. Наши исследования показали, что чем выше уровень развития индивидуальной саморегуляции, тем больший круг профессиональных ситуаций доступен человеку, чем специфичней структура индивидуального профиля, тем больше внимания нужно уделять профессиональной ориентации и формированию индивидуального стиля профессиональной или учебной деятельности. В данном разделе представлен как базовый опросник ССПМ, так и его различные современные модификации. В создании современных версий опросника и их стандартизации принимали участие под руководством В. И. Моросановой все сотрудники лаборатории психологии саморегуляции ПИ РАО, а также аспиранты (Е. В. Коноз, Н. Г. Кондратюк).

2.1.1. Базовый опросник В. И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ»

Классический, наиболее известный вариант опросника ССПМ был разработан В. И. Моросановой в 1988 г. (см.: Моросанова, Коноз, 1998) и впервые опубликован в 1998 г., а в 2004 г. было опубликовано руководство к опроснику «Стиль саморегуляции поведения». Чтобы избежать путаницы, при ссылке на данный опросник мы будем указывать 2004 г. (ССПМ-2004).

Классический опросник ССПМ состоит из 46 утверждений и работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции», которая характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека. Утверждения опросника входят в состав шести шкал (по 9 утверждений в каждой), выделенных в соответствии с основными регуляторными процессами планирования целей, моделирования значимых

условий, программирования действий, оценивания результатов, а также и регуляторно-личностными свойствами гибкости и самостоятельности. Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал. Это относится к тем утверждениям опросника, которые характеризуют как регуляторный процесс, так и регуляторно-личностное качество.

Описание шкал опросника

Шкала «Планирование» (Пл) характеризует индивидуальные особенности выдвижения и удержания целей, сформированность у человека осознанного планирования деятельности. *Высокие показатели* по этой шкале указывают на сформированную потребность в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. У испытуемых с *низкими показателями* по этой шкале потребность в планировании развита слабо, цели подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

Шкала «Моделирование» (М) позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях, степень их осознанности, детализированности и адекватности. Испытуемые с *высокими показателями* по этой шкале способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, получаемых результатов – принятым целям. У испытуемых с *низкими показателями* по шкале слабая выраженность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

Шкала «Программирование» (Пр) диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий. *Высокие показатели* по этой шкале свидетельствуют

о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого для человека результата. *Низкие показатели* по шкале программирования свидетельствуют о неумении и нежелании человека продумывать последовательность своих действий. Такие люди предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу, действуют путем проб и ошибок.

Шкала «Оценивание результатов» (Op) характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым самого себя и результатов своей деятельности и поведения. *Высокие показатели* по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки результатов. Человек адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. При *низких показателях* по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшению состояния или возникновению внешних трудностей.

Шкала «Гибкость» (Г) диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, т. е. способности перестраивать, вносить коррекцию в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий. Испытуемые с *высокими показателями* по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования и вносят соответствующую коррекцию. Гибкость регуляторики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успеш-