

**РЕЦЕНЗИЯ НА МОНОГРАФИЮ  
«ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ: ЭВОЛЮЦИЯ ПОДХОДОВ И ВЫЗОВЫ ВРЕМЕНИ»  
под ред. Ю. П. Зинченко, В. И. Моросановой\***

**Соловьева С.Л.**

*Соловьева Светлана Леонидовна*

*доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии; федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова» Министерства здравоохранения Российской Федерации, ул. Кирочная, 41, Санкт-Петербург, 191015, Россия. Тел.: 8 (812) 543-39-90.*

*E-mail: S-Solovieva@ya.ru*

**Аннотация.** В коллективной монографии «Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени» под ред. Ю.П. Зинченко, В.И. Моросановой представлены современные теоретические, теоретико-методологические подходы и собственные эмпирические исследования авторов по психологии саморегуляции — научному направлению, которое активно развивается в последние годы. Коллективная монография написана известными российскими психологами и их учениками, объединившими свои усилия для исследования актуальной фундаментальной проблемы психической саморегуляции, — проблемы, которая носит выраженный междисциплинарный характер. Монография отвечает на запрос на создание интегративных моделей регуляторных механизмов, раскрывающих взаимосвязи различных характеристик саморегуляции в процессах жизнедеятельности человека. Содержание книги представляет собой не только теоретическое значение для самых различных отраслей психологической науки, но также особое практическое значение: современные условия предъявляют повышенные требования к самостоятельности и активности людей, выживающих в кризисных социальных и экологических условиях.

**Ключевые слова:** медицинская психология; саморегуляция; человек; профессиональная деятельность; кризисные ситуации.

УДК 159.9(049.32)

**Библиографическая ссылка**

Соловьева С.Л. Рецензия на монографию «Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени» под ред. Ю. П. Зинченко, В. И. Моросановой // Медицинская психология в России. – 2021. – Т. 13, № 4. – С. 10. doi: 10.24412/2219-8245-2021-4-10

*Поступила в редакцию: 08.06.2021    Прошла рецензирование: 23.06.2021    Опубликовано: 01.07.2021*

В рецензируемой коллективной монографии «Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени» под ред. Ю. П. Зинченко и В. И. Моросановой представлены современные теоретические, теоретико-методологические подходы и собственные эмпирические исследования авторов по психологии саморегуляции — научному направлению, которое активно развивается в последние годы. Коллективная монография написана известными российскими психологами и их учениками, объединившими свои усилия для исследования актуальной фундаментальной проблемы

\* Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / под ред. Ю.П. Зинченко, В.И. Моросановой. – М.; СПб. : Нестор-История, 2020. – 472 с.

психической саморегуляции — проблемы, которая носит выраженный междисциплинарный характер. Монография отвечает на запрос о создании интегративных моделей регуляторных механизмов, раскрывающих взаимосвязи различных характеристик саморегуляции в процессах жизнедеятельности человека. Содержание книги имеет не только теоретическое значение для самых различных отраслей психологической науки, но также и особое практическое значение: современные условия предъявляют повышенные требования к самостоятельности и активности людей, выживающих в кризисных социальных и экологических условиях.

Коллективная монография состоит из семи частей, включающих в себя 22 главы, написанные разными авторами. Каждая глава содержит в себе обоснование и актуальность излагаемой темы, изложение и анализ предшествующих исследований по проблеме и ее состояние на сегодняшний день. Формулируются цели и задачи собственных исследований, приводятся данные о материалах и методах исследования, его результаты. В конце каждой главы дан список литературы по теме.

В 1-й части монографии «Теоретические аспекты исследований саморегуляции в различных научных парадигмах» показана эволюция теоретических подходов и раскрыты современные представления о психической саморегуляции человека в различных научных парадигмах. Предметом психологии саморегуляции является строение и основные закономерности инициации и самоорганизации целенаправленной психической активности человека как личности и субъекта поведения и жизнедеятельности (В. И. Моросанова). Речь идет о том, что человек сам регулирует свою активность (внешнюю или внутреннюю деятельность, поведение, функциональные состояния, личностное развитие, жизненный путь и др.) в соответствии со своей потребностно-мотивационной и смысловой сферами. Задача психологии саморегуляции — исследование интегративных процессов и явлений психики, обеспечивающих самоорганизацию активности человека, целостность и становление его индивидуальности и бытия.

Будущее психологии, отмечает автор, видится во многом на путях исследования человека как открытой миру, саморегулирующейся метасистемы, которая развивается, дифференцируясь во множестве своих подсистем жизнедеятельности, порождая многомерный мир бытия индивидуальности во взаимодействии с природой и социумом.

В изучении феномена саморегуляции выделяется несколько направлений. В первом направлении саморегуляция рассматривается как когнитивный феномен, как метапроцесс, роль которого заключается в организации познания путем координации первичных когнитивных процессов. Собственно регуляторные процессы обозначаются термином «исполнительные функции», под которыми понимаются метапсихические процессы, необходимые для организации целенаправленного поведения в сложной динамической среде.

Другое направление исследований при изучении саморегуляции как личностного феномена предполагает рассмотрение регуляции как любого намеренного изменения в поведении, психических процессах, состояниях. В качестве регуляторов личности рассматривается широкий спектр образований: ценности, цели, идеалы, образ «Я»,



уровень притязаний и самооценка; жизненный выбор на основе ценностей и психологических установок, волевые качества индивидуума. Введено также понятие личностного потенциала саморегуляции, обладающего определенной структурой и выполняющего различные неспецифические регуляторные функции в жизненных и профессиональных ситуациях.

Третье направление исследований предлагает рассматривать саморегуляцию как интегративный феномен, включающий в себя когнитивные процессы и личностные свойства. Опираясь на индивидуальные ресурсы, субъект формирует паттерны поведения, направленные на достижение цели. Данная функция реализуется посредством контроля поведения, который является регуляторной характеристикой субъекта.

В Главе 1.1 «Развитие ресурсного подхода к исследованию осознанной саморегуляции достижения целей и саморазвития человека» монографии (автор — В. И. Моросанова) формулируется также представление об осознанной саморегуляции как о высшем уровне психической саморегуляции, т.к. именно она является принципиально рефлексивным психологическим инструментом человека в организации его активности на основе самоорганизации различных подсистем первичных психических процессов, свойств и состояний, выступающих средствами реализации этой активности. Личностный уровень осознанной саморегуляции в подходе автора представлен инструментальными регуляторно-личностными свойствами, такими как гибкость, надежность, ответственность, инициативность, рефлексивность, за которыми стоят индивидуально-типические стратегии поведения. Такой подход позволяет рассматривать осознанную саморегуляцию как метауровень системы психической саморегуляции, координирующий различные подсистемы психики человека. Развивая эти положения, автор приходит к выводу о том, что осознанная саморегуляция является важнейшим ресурсом достижения целей и саморазвития человека, что и приводит к необходимости разработки ресурсного подхода к ее исследованию (Моросанова, 2014; 2017).

Автором последовательно излагаются основные положения развиваемого ресурсного подхода. В качестве психологических ресурсов рассматриваются: внимание, свойства и отношения личности, знания, умения и навыки как составляющие компетенций. Способности к усвоению новых умений и знаний также относятся к психологическим ресурсам, поскольку существуют в потенциально возможной форме и могут актуализироваться при обучении и в профессиональной деятельности. Ресурсы — это психологические средства решения конкретной задачи, которые накапливаются человеком, распределяются, расходуются и восстанавливаются. В широком понимании, психологические ресурсы — это любые индивидуальные особенности, осознанно используемые человеком для достижения определенных целей. Психическая саморегуляция, будучи осознанной, сама становится важнейшим средством, а значит, и специфически человеческим ресурсом для достижения целей.

Внутренние, прежде всего психологические, ресурсы по мере необходимости могут быть дополнены внешними ресурсами, т.е. разнообразными внешними средствами, например, средствами отображения информации и искусственного интеллекта или отношениями со значимыми людьми, которые специально наделяются человеком ресурсным смыслом для достижения значимой цели. Регуляторный профиль человека характеризует «запас» его ресурсов.

Автором раскрывается психологическая феноменология универсальных и специальных регуляторных ресурсов. Специальные и универсальные ресурсы имеют принципиально одно и то же строение. Специальные ресурсы могут быть различной степени конкретности вплоть до ресурсов разрешения отдельных жизненных ситуаций. Были разработаны различные многошкальные опросники для их исследования, большинство из которых представлено в специальном пособии. В монографии приводится характеристика ресурсов в спорте высших достижений и в политической

борьбе. При овладении новыми видами деятельности (профессиональными и учебными), отмечается автором, большее значение имеют специальные регуляторные ресурсы, которые создаются на основе усвоения специальных профессиональных компетенций и актуализации тех компонентов индивидуальных универсальных компетенций, которые им соответствуют. В состав специальных компетенций обычно включают профессионально важные качества. Так, для действий спасателей МЧС, целью которых является спасение людей, профессионально важными являются компетенции в ориентировке и оценивании быстро меняющихся и малознакомых условий ЧС, а также компетенции в выборе алгоритма действий, соответствующих условиям и инструкциям. У педагогов, напротив, такой ресурс, как надежность саморегуляции, значимо ниже, чем у спасателей, моряков и пилотов, а специальными регуляторными ресурсами для них являются операционально-когнитивные процессы. Учет индивидуальных особенностей саморегуляции лег в основу развития новых индивидуализированных технологий помощи учащимся в подготовке к экзаменационным испытаниям, прошедших в течение последних лет успешную апробацию и внедрение на московских экспериментальных площадках.

На основе многолетних исследований автор приходит к заключению, что развитие индивидуальной осознанной саморегуляции во многом определяет способность человека овладеть своим темпераментом и воспитывать характер, влечет за собой развитие личностной направленности и самосознания. Регуляторные особенности, как показано в работе, вносят большой вклад в академическую успешность в сравнении с мотивационными характеристиками. Осознанная саморегуляция содействует выбору профиля обучения в школе и первичному выбору профессии, связанному с обучением в вузе.

Проведенные эмпирические исследования показали, что развитие ресурсов осознанной саморегуляции учебной деятельности в значительной мере способствует поддержанию и повышению как субъективного, так и психологического благополучия школьников. На основании проведенных исследований формулируется вывод о том, что осознанная саморегуляция учебной деятельности является не только предиктором субъективного благополучия у младших школьников, но и ресурсом его устойчивости и роста в более старшем возрасте и при переходе на среднюю ступень обучения.

Раскрывается содержание регуляторных метаресурсов в решении проблем образования. Показано, что развитие управляющего метаресурса осознанной саморегуляции способствует становлению позитивных форм самосознания и усилению их регулирующей роли в поведении подростков. Таким образом, речь идет о необходимости усиления внимания к развитию у учащихся общей способности к саморегуляции как потребности и способности ответственно выдвигать цели своего поведения и самостоятельно управлять их достижением. Такая постановка проблемы, по мнению автора, соответствует вектору развития современного образования, лежащему в плоскости компетентностной парадигмы. Показано, что в современную цифровую эпоху, когда возросли потоки информации и изменились способы ее передачи и предъявления, развитию у учащихся осознанной саморегуляции необходимо уделять особое внимание на всех этапах обучения.

В Главе 1.2 части 1 «Системная методология анализа механизмов регуляции функциональных состояний работающего человека» (автор — А. Б. Леонова) рассматриваются различные подходы к изучению состояний человека, традиции исследования разных аспектов состояния как системной реакции на изменение внешних факторов жизнедеятельности. Энергетический подход сфокусирован на анализе состояния как совокупности внутренних психофизиологических затрат, вкладываемых в процессы выполнения деятельностных задач. Феноменологический подход интерпретируется как прямая альтернатива энергетическому подходу. В фокусе внимания феноменологического подхода — богатая палитра проявлений состояний как феноменов внутренних переживаний и их поведенческих коррелятов. Поведенческий подход сформировался на основе исследований состояний работоспособности. Его характерной



особенностью выступает направленность на изучение количественных и качественных показателей поведения как основных индикаторов состояния — прежде всего, состояния человека в трудовой деятельности. Необходимые для надежной оценки и точного прогноза изменения состояний принципы были выработаны в рамках комплексного подхода к анализу состояния человека.

Автором разрабатывается также структурно-интегративный подход к анализу функционального состояния в рамках парадигмы системного анализа механизмов регуляции состояния. Структурно-интегративный подход, пишет автор, предполагает анализ динамики функциональных состояний как вариантов развития системной реакции, в процессе развития которой происходят структурные трансформации в целостной системе обеспечения выполняемой деятельности. Состояние рассматривается в рамках данного подхода как системный ответ на требования деятельности. Анализ динамики функциональных состояний выступает методологической основой прогноза надежности работы. Понятие функционального состояния позволяет оценить степень привлечения внутренних (в том числе психологических) ресурсов, необходимых для реализации деятельности на определенном уровне надежности и эффективности.

В главе рассматриваются также перспективные направления исследований на основе применения структурно-интегративного подхода к анализу функциональных состояний в динамичных организационных средах. Разработанные положения структурно-интегративного подхода применены для подготовки новых диагностических методик и оценки их прикладной пригодности в серии эмпирических исследований. На этом основании осуществлен целенаправленный отбор рекомендаций по повышению работоспособности как для отдельных профессионалов, нуждающихся в психологической помощи, так и для персонала конкретных организаций. Автором представлены комплексные технологии диагностики и оценки функциональных состояний. На основе предложенной структурно-функциональной модели стресс-резистентности разработана прототипная версия комплексной диагностико-экспертной системы «Индивидуальная оценка стресс-резистентности». Методический комплекс апробирован в процессе скрининговой диагностики стресса и ресурсов индивидуальной стресс-резистентности на представителях разных профессий и лиц с пограничными расстройствами стрессовой этиологии. На основе проведения массовых обследований различных профессиональных контингентов была сформирована база данных, содержащая результаты тестирования сотрудников силовых структур, деятельность которых связана с повышенными нагрузками и факторами риска, представителей педагогических профессий, врачей и других специалистов. Общая численность выборки стандартизации составила 1409 чел. Сопоставление собранных результатов позволило выявить систему буферных механизмов, повышающих эффективность регуляции функциональных состояний в напряженных условиях. Накопленные данные о формах проявления качественно разных функциональных состояний и о механизмах их динамики легли в основу разработки соответствующих новым формам труда и организации трудовой активности комплексных систем психологической поддержки профессионалов.

В заключении главы автор рассматривает технологии оптимизации функциональных состояний в напряженных условиях труда. Отмечается, что особое место среди психологических технологий оптимизационной работы занимают технологии обучения новым эффективным навыкам психологической саморегуляции. Разработана «Комплексная программа обучения навыкам психологической саморегуляции функциональных состояний», которая представляет собой базовый модуль тренинговой технологии развития психологических приемов самовоздействия. Данная программа выстроена на основе последовательного освоения приемов нервно-мышечной релаксации, идеомоторной тренировки, сенсорной репродукции образов и аутогенной тренировки как психологических методов самостоятельной, направленной оптимизации функциональных состояний. Разработанные программы обучения включены в технологии стресс-менеджмента, рекомендованные к использованию в стрессогенных условиях выполнения профессиональных задач. Они применяются при подготовке

рекомендаций по формированию специализированных модулей психопрофилактических и коррекционных мероприятий, направленных на повышение стресс-резистентности у представителей разных профессиональных контингентов.

Глава 1.3 «Основные компоненты регуляторных исполнительных функций и их развитие в дошкольном возрасте: рабочая память, сдерживающий контроль, когнитивная гибкость» написана коллективом авторов (А. Н. Веракса, О. В. Алмазова, Д. А. Бухаленкова, К. С. Тарасова, В. А. Якупова). Отмечается, что у детей с несформированной произвольной регуляцией действий возникают трудности включения в задания и ориентировки в них, проблемы с удержанием произвольного внимания, трудности переключения с одного задания на другое; такие дети часто слишком поспешно дают ответ, не замечая своих ошибок. Подчеркивается, что именно благодаря регуляции деятельность человека становится разумной (осознанной) и осуществляемой в соответствии с сознательной целью. Освоение культурных средств и способов их употребления позволяет организовать высшие психические функции в систему, в которую включены внимание, память, мышление, воображение, речь. Отмечается, что среди регуляторных функций наиболее часто выделяются три основных компонента: 1) сдерживающий контроль (или торможение), который предполагает способность подавлять отвлекающую или не значимую в данной ситуации информацию или реакцию; 2) рабочую память — зрительную и слуховую — возможность удерживать информацию и использовать ее; 3) гибкость внимания (или переключение), связанного со способностью переходить от одного правила (или задания) к другому.

В главе рассматриваются различия в развитии регуляторных функций у девочек и мальчиков. Показано, что девочки значительно лучше мальчиков справляются с заданиями на рабочую память (слухоречевую и запоминание деталей (зрительная)), когнитивную гибкость и делают существенно меньше ошибок в заданиях на торможение ( $p < 0,05$ ). При этом в уровне развития интеллекта различий между мальчиками и девочками не выявлено. Отмечается также, что у мальчиков различные компоненты регуляторных функций в большей степени связаны между собой, чем у девочек, что говорит о большей гетерохронности развития различных компонентов регуляторных функций у девочек.

В заключении главы отмечается, что предложенная трехфакторная модель регуляторных функций, как показали проведенные авторами исследования, является адекватной для российской выборки дошкольников. Кроме того, по данным авторов, предложенный методический инструментарий отвечает поставленным исследовательским задачам.

Часть 2 коллективной монографии «Саморегуляция в системе предикторов академических достижений и благополучия учащихся различных ступеней обучения» посвящена осмыслению роли осознанной саморегуляции в системе предикторов академических достижений и благополучия учащихся различных ступеней обучения.

В Главе 2.1 «Возрастные различия осознанной саморегуляции учебной деятельности во взаимосвязи с академической мотивацией, личностными особенностями учащихся и результатами их обучения» (авторы — В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко, Т. Г. Фомина) представлены исследования, которые не только доказали существенную роль осознанной саморегуляции в повышении академической успеваемости, но и выявили специфику ее вклада в академическую успешность наряду с другими психологическими характеристиками учащихся. В главе рассматриваются личностные ресурсы академической успеваемости, в качестве которых называются черты личности, входящие в «Большую пятерку». Анализируются также мотивационные ресурсы академической успеваемости. На основании метаанализа, по данным авторов, наилучшими мотивационными предикторами академической успеваемости являются внутренняя мотивация и мотивация достижения. При этом, чем выше самодетерминированные формы мотивации, тем значительнее вовлеченность в учебный процесс и выше академические результаты. Исследования мотивационного ресурса

показывают решающее значение возрастного аспекта. Значительное внимание в главе уделено регуляторным ресурсам академической успеваемости. Показано, что если недостаточность регуляторного ресурса в школе носит устойчивый характер, сохраняется из года в год, то это может создавать все более серьезные препятствия для эффективного осуществления усложняющейся учебной деятельности.

Конкретной целью настоящей работы, пишут авторы главы, является прояснение возрастной специфики взаимосвязей регуляторных, мотивационных и личностных ресурсов с академической успеваемостью. Для всех исследованных классов показано, что регуляторные и мотивационные факторы устойчиво являются значимыми предикторами академических достижений, следовательно, мы можем говорить о них как о специальных ресурсах. Авторы проследили специфику изменения вклада саморегуляции и мотивации в академическую успеваемость во время обучения в средней и старшей школе. Неизменно значимым положительным предиктором успеваемости, по мнению авторов, является мотивация достижения. Новизна и значимость настоящего исследования состоят в том, что получены новые данные, которые позволяют обнаружить и проанализировать реципрокную связь саморегуляции и отдельных личностных свойств, актуальных для конкретного возрастного периода. Полученные модели дали возможность продемонстрировать, как специальные ресурсы академической успеваемости (регуляторные, мотивационные, личностные), формируясь на протяжении средней и старшей школы, становятся универсальным регуляторным ресурсом старшеклассника. Таким образом, установлены новые данные о возрастном становлении специальных (регуляторных, личностных и мотивационных) ресурсов академической успеваемости в средней и старшей школе. В начале средней школы ведущую роль в обеспечении школьной успешности играет регуляторный ресурс. По мере расширения спектра решаемых задач (личностного развития и сдачи ОГЭ) в 8-м и 9-м классах дополнительно актуализируются мотивационный и личностный ресурсы. В старшей школе к указанным задачам добавляется необходимость постановки еще более глобальной цели — выбора профессионального пути, который, возможно, определит всю дальнейшую жизнь выпускника.

Глава 2.2 «Осознанная саморегуляция учебной деятельности в системе когнитивных и личностных предикторов математической успешности старшеклассников» (автор — Т.Г. Фомина) ставит задачи по раскрытию природы математических способностей, по изучению значимых предикторов успешности и одаренности в сфере математики, их ранней диагностике и разработке эффективных программ развития в рамках школьного обучения. Проводились исследования, в которых было показано влияние осознанной саморегуляции учебной деятельности на математическую успешность школьников, а также выявлены многообразные аспекты ее взаимосвязи с когнитивными и личностными предикторами математических достижений. Большинство исследований показывает, что успешность по математике в первую очередь определяется интеллектуальными и когнитивными особенностями. Одним из важнейших когнитивных предикторов является рабочая память. Установлено также, что для прогноза высоких результатов по математике имеют значение прежде всего факторы саморегуляции, мотивации, интереса. Самоэффективность также называется в числе наиболее значимых некогнитивных предикторов академических достижений в последних метаанализах. Мотивационные факторы, в особенности внутренняя мотивация, традиционно рассматриваются как значимые факторы академических достижений. Исследователи все чаще рассматривают саморегуляцию в системе когнитивных и личностных предикторов академической успешности. Оказалось, что существенное условие высокой успеваемости интеллектуально одаренных детей — развитие у них регуляторно-личностных качеств инициативности и самостоятельности.

Непосредственной целью исследования являлось раскрытие роли осознанной саморегуляции в математической успешности школьников при контроле когнитивных и интеллектуальных переменных. Регрессионный анализ свидетельствует о том, что для всех типов математической успешности значимыми предикторами оказались

регуляторные характеристики, при этом наиболее выраженным предиктором оказался процесс «Моделирование».

Задачей следующего исследования являлось раскрытие специфики взаимосвязи осознанной саморегуляции с математической самооэффективностью и интересом в изучении математики, а также их совместной детерминации математической успешности учащихся. Полученные результаты с достаточной очевидностью демонстрируют факты того, что общий уровень осознанной саморегуляции опосредствует взаимосвязь между математической самооэффективностью, интересом к математике и различными видами математической успешности школьников.

Третье проведенное исследование было посвящено изучению осознанной саморегуляции как ресурса успешности учащихся при сдаче итоговых экзаменов по математике в 11-м классе (ЕГЭ). Получены новые эмпирические данные, подтверждающие, что развитие осознанной саморегуляции учебной деятельности является статистически значимым предиктором математической беглости, успешности в решении математических, логических задач и уравнений, а также академических достижений в математике. Эти новые данные позволили сделать следующее заключение, значимое как в научном, так и практическом отношении: успешное обучение обеспечивается не только интеллектуальной и когнитивной одаренностью, но и эффективной самоорганизацией учебной активности. Впервые была эмпирически обоснована медиаторная роль саморегуляции по отношению к когнитивным и интеллектуальным детерминантам академических достижений и было показано, что некогнитивные переменные, характеризующие личностно-мотивационное отношение к школе, взаимосвязаны с развитием осознанной саморегуляции и могут являться значимыми предикторами различных видов математической успешности.

Глава 2.3 «Регуляторные и личностные ресурсы благополучия младших подростков при переходе из начальной в основную школу: лонгитюдное исследование» написано коллективом авторов (В.И. Моросанова, Т.Г. Фомина, И.Н. Бондаренко). Результаты предшествующих немногочисленных лонгитюдных исследований свидетельствуют, что развитые навыки самоконтроля у подростков предсказывают более высокий уровень позитивного аффекта и психологического благополучия в целом, а саморегуляция снижает вероятность проявлений проблемного и рискованного поведения подростков. Стратегии саморегуляции, а также целевая ориентация и внутренняя мотивация положительно прогнозируют психологическое благополучие учащихся. В настоящей статье на материале лонгитюдных данных представлены результаты исследования, описывающие динамику психологического благополучия и влияние развития осознанной саморегуляции учебной деятельности на психологическое благополучие учащихся при переходе из 4-го в 5-й класс. Показано, что чем лучше развиты процессы и регуляторно-личностные свойства саморегуляции, тем успешнее идет процесс перехода к новой системе обучения в средней школе и тем более благополучным будет чувствовать себя ученик. Полученные результаты позволяют предположить, что негативные эмоции, мотивация избегания неудач и низкая саморегуляция могут существенно снижать психологическое благополучие учащихся — регуляторный процесс программирования является предиктором большинства его показателей. Выявлены специфические особенности в личностных, мотивационных и эмоциональных свойствах у учащихся с различными траекториями психологического благополучия.

Глава 2.4 «В помощь практическому психологу: опросник Моросановой «Стиль саморегуляции учебной деятельности (ССУД-М)»» (авторы — В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко) посвящена анализу опросника «ССУД-М» как психологического инструмента для диагностики индивидуального развития учебной деятельности и индивидуальных профилей его компонентов. Он соответствует дифференциальному подходу к саморегуляции (Моросанова, 2011) и создан для исследования индивидуальных стилевых особенностей развития осознанной саморегуляции не только операционально-когнитивного, но и регуляторно-личностного уровней. В главе



рассматривается структура шкал опросника ССУД-М. Помимо новых исследовательских перспектив, отмечают авторы, применение ССУД-М открывает новые возможности для диагностики саморегуляции в работе практического психолога. Рассматривается процедура проведения обследования и обработка его результатов с использованием ССУД-М. Приводятся ключи к опроснику и сценарий анализа результатов. Излагаются психологические характеристики испытуемых с разными индивидуально-типическими профилями саморегуляции. Представлены эмпирические нормы для учащихся 5—11-х классов, а также нормативные данные по уровню процессов и регуляторно-личностных свойств осознанной саморегуляции для 7—9-х классов. Приведены нормативные данные по уровню процессов и регуляторно-личностных свойств осознанной саморегуляции для 10—11-х классов.

В 3-й части монографии «Развитие саморегуляции в дошкольном возрасте» представлены исследования когнитивных аспектов саморегуляции в дошкольном возрасте.

Глава 3.1 «Роль регуляторных исполнительных функций в эмоционально-личностном развитии дошкольников» написана коллективом авторов (А. Н. Веракса, Н. Е. Веракса, О. В. Алмазова, Д. А. Бухаленкова, М. Н. Гаврилова, К. С. Тарасова). В главе рассматривается связь регуляторных функций и теории сознания в дошкольном возрасте. Существует, по мнению авторов, несколько точек зрения на причины связи между уровнем развития регуляторных функций и успешностью выполнения заданий на теорию сознания. Большинство исследователей полагают, что связи между регуляторными функциями и теорией сознания возникают благодаря тому, что понимание психических состояний требует определенных регуляторных навыков: удержания различных точек зрения или потенциальных реальностей в уме, гибкого переключения между ними, а также сдерживания собственной позиции для понимания точек зрения других людей, в том числе их ложных убеждений. В ходе проведенного исследования были установлены значимые различия в успешности выполнения заданий, направленных на диагностику способности понимать ложные убеждения и эмоциональные состояния других людей у детей с более низким и более высоким уровнями развития регуляторных функций. В результате проведенного статистического анализа удалось выявить связи между методиками, направленными на диагностику теории сознания и разных компонент регуляторных функций. В целом результаты корреляционного и кластерного анализа свидетельствуют о связи уровня понимания ребенком ложных убеждений и таких компонентов когнитивного контроля, как торможение и переключение, что хорошо согласуется с проведенными ранее исследованиями. Таким образом, заключают авторы, не только уровень развития регуляторных функций, но и способность представить описанную ситуацию в мысленном плане на основе прошлого опыта влияют на успешность выполнения заданий на теорию сознания. Проведенное исследование показало наличие значимых связей между всеми тремя компонентами регуляторных функций (рабочей памятью, когнитивной гибкостью и сдерживающим контролем) и теорией сознания у детей дошкольного возраста.

В главе была исследована также связь регуляторных функций и тревожности, страхов в дошкольном возрасте. Целью исследования стало изучение связи тревожности с развитием регуляции у детей старшего дошкольного возраста. Проведенное исследование показало наличие связи тревожности с регуляторными функциями: задания на переключение дошкольники с высоким уровнем тревожности выполняли значимо хуже, чем остальные, тогда как дети со средним уровнем тревожности справлялись с ними наиболее успешно. Кроме того, с заданиями на сдерживающий контроль лучше всего справились дети с низким уровнем тревожности, что проявилось в наименьшем количестве их ошибок.

Глава 3.2 «Регуляторные функции в развитии речи и математических навыков у дошкольников» написана авторским коллективом в составе: А. Н. Веракса, М. Д. Васильева, М. С. Ковязина, Д. А. Бухаленкова, М. Н. Гаврилова, Е. С. Ощепкова.

В главе продемонстрирована связь регуляторных функций и математических навыков в дошкольном возрасте. Проведенное авторами главы лонгитюдное исследование предполагало изучение развития регуляторных функций и математических знаний и умений детей в возрасте 5—7 лет (старшая и подготовительная группы детского сада), что позволило уточнить взаимосвязи между отдельными компонентами регуляторных функций и математическими навыками дошкольников. Полученные результаты свидетельствуют о том, что зрительная и слуховая рабочая память, а также уровень развития процессов торможения оказались значимо связаны с успешностью выполнения детьми всех заданий на освоение символической функции двузначных чисел (чтение, письмо и идентификация чисел). Результаты выполнения задания на последовательный счет до ста также оказались в непосредственной зависимости от всех показателей развития регуляторных функций у дошкольников, кроме когнитивной гибкости. Проведенный корреляционный анализ выявил большее число связей между математическими навыками и такими компонентами регуляторных функций, как рабочая память и торможение, тогда как когнитивная гибкость оказалась связана только с несколькими математическими умениями, в большей степени коррелирующими с пониманием числовых величин (сравнение чисел и составление из кубиков). Показано, что дети с высоким уровнем развития регуляторных функций обладают значимо более высокими показателями зрительной рабочей памяти, процессов торможения и самоконтроля (допускают значительно меньше ошибок в методике на торможение) по сравнению с детьми с низким уровнем регуляторных функций. Полученные результаты позволяют заключить, что высокий уровень развития регуляторных функций в возрасте 5—6 лет является предпосылкой к более успешному освоению математики как в старшей, так и в подготовительной группах детского сада.

В главе рассматривается также связь регуляторных функций и речевых навыков в дошкольном возрасте. Исследование лонгитюдное: его задача — проследить развитие регуляторных функций и речи у детей начиная со старшей группы детского сада (5—6 лет) и до окончания первого класса (7—8 лет). По итогам проведения первого этапа исследования были проанализированы связи всех трех основных компонентов регуляторных функций (рабочей памяти, торможения и переключения) с различными навыками устной речи в старшей группе детского сада. Уровень развития речи оказался в большей степени связан с уровнем развития вербальной рабочей памяти и когнитивной гибкости. Результаты кластерного анализа показали, что дети с низким уровнем развития регуляторных функций значимо хуже справляются с заданиями на понимание предложных конструкций, на фонематический слух и на вербальные ассоциации по сравнению с детьми с высоким и средним уровнем развития речевых функций.

В части 4 «Проблемы саморегуляции детей с задержкой психического развития» изложены результаты клинико-физиологических и психолого-педагогических исследований регуляторных особенностей детей с задержкой психического развития.

В главе 4.1 «Клинико-психологические и социально-педагогические причины трудностей саморегуляции у детей с ЗПР» (автор — Н. В. Бабкина) на основании проведенного анализа результатов клинических и психолого-педагогических исследований было установлено, что особенности саморегуляции деятельности и поведения у детей с ЗПР в значительной мере отражают специфику данного состояния как своеобразной формы аномального развития психики. Процесс школьного обучения с самых первых шагов опирается на определенный уровень развития саморегуляции. Систематизация и анализ специфических проявлений саморегуляции познавательной деятельности у детей с ЗПР в сравнении с нормально развивающимися сверстниками позволяют выявить особые образовательные потребности таких детей и научно обосновать специальные образовательные условия, способствующие целенаправленному развитию регуляторной сферы, сделать ее «мишенью» психолого-педагогической коррекционной работы с ребенком, способствующей эффективной актуализации его

потенциальных возможностей личностного становления, что, на взгляд автора, и является главной задачей современного школьного образования.

Глава 4.2 «Экспериментальное исследование осознанной саморегуляции в познавательной деятельности у детей с ЗПР» (автор — Н. В. Бабкина) представляет собой исследование, цель которого состояла в углубленном изучении структурных и содержательных особенностей целостного процесса осознанной регуляции деятельности у первоклассников с ЗПР. Обобщенный анализ результатов экспериментального исследования позволил сделать заключение о недостаточной степени осознанной регуляции произвольной активности в познавательной деятельности у детей с ЗПР 7–8-летнего возраста и о достоверном отличии таких детей от нормально развивающихся сверстников по уровню сформированности различных умений осознанной саморегуляции. Проведенное экспериментальное исследование позволило выявить уровень актуального и зону ближайшего развития произвольной регуляции познавательной деятельности у детей с ЗПР, а также научно обосновать особые потребности таких детей в сфере ее формирования.

Глава 4.3 «Формирование саморегуляции у детей с ЗПР в условиях дифференцированного психологического сопровождения» (автор — Н. В. Бабкина) посвящена исследованию способности к произвольной регуляции собственной деятельности (прежде всего познавательной) у детей с ЗПР. Автором были выделены и описаны три основных взаимосвязанных вида деятельности, определяющие функционал специального психолога, обеспечивающего профессиональное сопровождение детей с ЗПР в современной образовательной среде: диагностическая, коррекционно-развивающая, экспертно-консультативная. В данной главе рассматривается содержательное наполнение каждого вида деятельности психолога применительно к решению одной из центральных коррекционных задач образования младших школьников с ЗПР — формированию осознанной саморегуляции как основы социальной адаптации таких детей, фактора их успешной социализации и расширения сферы жизненной компетенции. Для эффективного решения задач психологического сопровождения детей с ЗПР в условиях образования была разработана комплексная программа коррекционно-развивающей работы, способствующей актуализации потенциальных возможностей школьников с ЗПР при формировании регуляторной сферы. Программа создавалась с учетом дифференцированного психолого-педагогического подхода к формированию осознанной регуляции познавательной деятельности у таких детей.

Автором главы излагаются организационно-методические принципы работы психолога по формированию осознанной саморегуляции, а также основные направления и содержание занятий психолога по формированию осознанной саморегуляции у младших школьников с ЗПР. Программа коррекционно-развивающих занятий психолога включала подготовительный период и три этапа основного цикла. Содержание занятий по этапам отличалось основным направлением работы, различной степенью самостоятельности ребенка при выполнении заданий и применением различных видов помощи.

Помимо специальных занятий, психологическое сопровождение предусматривало специальную организацию образовательной среды, позволяющую актуализировать сформированные регуляторные умения школьника при решении учебных и бытовых задач. С целью апробации разработанной программы коррекционно-развивающей работы по формированию осознанной саморегуляции и оценки ее эффективности был проведен формирующий эксперимент. Опыт проведения коррекционно-развивающих занятий психолога показал, что детям требовалось различное количество занятий по каждому из этапов. Оно зависело от исходного уровня сформированности осознанной саморегуляции познавательной деятельности и от индивидуальных особенностей ребенка. Полученные результаты позволяют утверждать, что умения по саморегуляции могут и должны стать предметом специальной совместной работы психолога, педагога и родителей, а также предметом целенаправленной деятельности самого ребенка с ЗПР. Показана эффективность предлагаемой программы развития произвольной регуляции

познавательной деятельности на начальных этапах школьного обучения детей с ЗПР, предусматривающей дифференцированный подход к организации коррекционной работы в зависимости от выраженности и характера нарушений психического развития ребенка.

В частях 5 и 6 излагаются исследования феномена осознанной саморегуляции в условиях различных контекстуальных факторов: влияния образовательной среды, ситуациях кросс-культурного взаимодействия и т. д.

Часть 5 «Влияние образовательной среды на развитие саморегуляции» открывается главой 5.1 «Связь образовательной среды детского сада и регуляторных функций у дошкольников» (авторы — А. Н. Веракса, А. К. Белолуцкая, О. В. Алмазова, М. Н. Гаврилова, Д. А. Бухаленкова). Это первое отечественное исследование, где предпринимается попытка сопоставления психического развития и качества образовательной среды в дошкольном детстве. В основу исследования была положена следующая общая гипотеза: уровень развития регуляторных функций дошкольников значимо положительно связан с качеством образовательной среды в группе детского сада.

Анализ показал наличие существенных различий у детей с разным уровнем качества среды по такому компоненту регуляции, как вербальная рабочая память. С педагогической точки зрения, важно подчеркнуть, что уровень развития регуляторных функций, и особенно вербальной памяти, является непосредственным предиктором успеваемости в школе.

Глава 5.2 «Специфика осознанной саморегуляции учебной деятельности в условиях суворовского военного училища» (автор — И. Ю. Цыганов) посвящена сравнению возрастных групп суворовцев и школьников по показателям осознанной саморегуляции учебной деятельности. Группы суворовцев сравнивались по среднегрупповым значениям стилевых особенностей саморегуляции (планирования, моделирования, программирования, оценивания результатов, гибкости, самостоятельности, надежности, ответственности, общего уровня саморегуляции) методом однофакторного дисперсионного анализа. В результате исследования выявлены тенденции в изменении регуляторных особенностей в выделенных возрастных группах, которые выразились в первую очередь в более низком уровне осознанной саморегуляции в подростковых подгруппах по сравнению с младшим возрастом, а затем его повышении в юношеском возрасте. В постановке и удержании целей учебной активности суворовцы превосходили своих сверстников из общеобразовательных школ. Они отличались от других школьников более высокими показателями общего уровня осознанной саморегуляции учебной деятельности и большинства ее звеньев: планирования, программирования, самостоятельности, надежности и ответственности; сходными оказались показатели моделирования и гибкости. Выявлены различия предикторов академической успеваемости курсантов и школьников. Рассмотрены возрастные траектории регуляторных процессов и свойств. Установлено, что надежность саморегуляции — устойчиво повторяющийся предиктор в отношении результатов обучения по различным предметам, который выполняет функцию ведущего ресурса академической успешности суворовцев со стороны регуляции. Результаты исследования показали, что становление системы осознанной саморегуляции у суворовцев происходит раньше и на более высоком уровне, чем у обычных школьников.

Часть 6 «Осознанная саморегуляция в ситуациях кросс-культурного взаимодействия» открывается главой 6.1 «Индивидуально-типологические особенности и кросс-культурные различия осознанной саморегуляции агрессивного поведения» (автор — Т. Н. Банщикова). Общей гипотезой исследования послужило положение о том, что успешность управления агрессией связана с уровнем развития регуляторно-личностных характеристик субъекта, которые имеют свою социокультурную обусловленность. Было проведено сравнение форм агрессивных проявлений и уровня агрессивности у педагогов экстремальных групп, а также сравнение стилевых особенностей саморегуля-



ции у педагогов с экстремальной агрессией. Характеризуя стилевые особенности саморегуляции преподавателей с экстремальной агрессией, автор отмечает неадекватность в оценке значимости складывающихся внешних обстоятельств и внутренних условий, импульсивные действия, стремление к самоутверждению, непредсказуемость поведения, нежелание замечать свои ошибки. Было выполнено также сравнение форм проявления агрессии при высоких и низких показателях саморегуляции, сравнение индивидуально-личностных особенностей при высоком и низком общем уровне саморегуляции. Полученные в исследовании данные позволяют утверждать, что педагоги с высоким уровнем агрессии отличаются сложившейся системой жизненных ценностей эгоистически-прагматической направленности, высокими показателями эмоционально-оценочного типа.

Проанализирована взаимосвязь показателей саморегуляции и агрессии. Рассмотрены индивидуально-типологические различия во взаимосвязи саморегуляции и агрессии у педагогов. Полученные данные свидетельствуют о том, что саморегуляция агрессии различается у представителей разных культур. Установлены качественные различия/сходства в показателях саморегуляции агрессивного поведения у респондентов через призму социокультурной идентичности. Показано, что регуляция агрессивных проявлений опосредована не только сложившейся системой жизненных ценностей, индивидуально-психологическими особенностями, характером социальной идентичности, но и сформировавшимся уровнем системы осознанной саморегуляции.

Глава 6.2 «Жизнестойкость как ресурс осознанной саморегуляции в новой социокультурной реальности» написана Е. А. Фоминой и В. А. Соломоновым. Повышение активности миграционных процессов в современном мире, отмечают авторы, к которым в полной мере может быть отнесена академическая мобильность, связано с увеличением числа представителей иных культур во многих российских регионах, что вызывает необходимость реализовывать для них специальные программы адаптации. Предпринятое авторами исследование было основано на предположении о том, что осуществление саморегуляции субъекта в новых социокультурных условиях связано с жизнестойкостью и культурно обусловленным опытом преодоления трудных жизненных ситуаций. В эмпирическую выборку исследования вошли молодые люди из России, Анголы, Ирака, Таджикистана, Узбекистана, Южной Африки. Исследуя этнокультурные особенности саморегуляции молодых людей в ситуации переживания аккультурационного стресса, авторы основывались на частной гипотезе о том, что осознанная саморегуляция субъекта в условиях адаптации к инокультурной среде имеет выраженную этнокультурную специфику. Проведенное исследование позволило выявить общие и специфические особенности осознанной саморегуляции студентов в ситуации переживания аккультурационного стресса в условиях инокультурной среды. Установлено, что самостоятельность как личностная способность автономно планировать поведение и деятельность, организовывать и контролировать достижение целей не имеет предикторов в числе параметров аккультурационного стресса, не зависит от степени различий инокультурной среды и привычных условий. Регуляторные процессы у молодых людей, оказавшихся в данных условиях, активизируются под влиянием переживания аккультурационного стресса. Они имеют выраженную этнокультурную специфику по составу предикторов регуляторики. Перед молодым человеком, планирующим получить образование в другой стране или регионе, стоят задачи мобилизации и интеграции всех психологических ресурсов, активизации собственной регуляторной сферы, совладания с трудностями, возникающими в новых социокультурных условиях. Таким образом, выдвинутая на данный момент гипотеза подтвердилась: осуществление саморегуляции субъекта в новых социокультурных условиях зависит от жизнестойкости и культурно обусловленного опыта преодоления трудных жизненных ситуаций. Саморегуляция и жизнестойкость взаимосвязаны, выступая друг для друга источником психологических ресурсов по преодолению трудных ситуаций и поддержания потребности субъекта в развитии.

Глава 6.3 «Кросс-культурные особенности осознанной саморегуляции субъектов в образовательной среде вуза» написана Е. И. Петановой. В данной работе представлены результаты кросс-культурного изучения осознанной саморегуляции на примере российских студентов, обучающихся на родине и в Китае, и китайских студентов, обучающихся на родине. Выявлено общее и специфическое в российском и китайском вузовском обучении. Намерение использовать методику «Способность самоуправления» в кросс-культурном исследовании потребовало выполнения большого объема дополнительной работы по переводу, адаптации, валидации методики. В главе представлены результаты изучения способности самоуправления российских и китайских студентов-первокурсников, адаптирующихся к обучению в вузе. Можно сказать, отмечает автор, что у российских и китайских студентов-первокурсников система самоуправления в целом работоспособна: они адекватно ориентируются в ситуации, у них сформированы цели, т.е. они устремлены на конкретные достижения, у них есть решимость к действию и контролю над процессом и результатом действий.

В части 7 «Достижение профессиональных целей и регуляция состояний работающего человека» представлены эмпирические исследования саморегуляции в достижении профессиональных целей и регуляции состояний работающего человека.

Глава 7.1 «Представления о себе как регулятор профессиональной активности специалиста» (автор — М. М. Абдуллаева) — это исследование, объектом которого выступили представления о себе, диагностируемые на двух уровнях функционирования: на сознательном, репрезентируемом в виде оценок по шкалам личностного дифференциала, и на неосознаваемом, до конца не рефлексированном, отраженном в содержании метапрограмм. Анализируется сравнительное описание представлений о себе групп респондентов, работающих в «технической» и «социальной» профессиональных сферах. Анализ метапрограмм показал, что «технические» специалисты ориентируются на внешнюю оценку результатов своей деятельности, подвержены влиянию извне, заняты процедурно определенными задачами, используют типовой, отработанный путь решения проблем, предпочитают индивидуальную работу с четко очерченной зоной ответственности и возможностью определения величины индивидуального вклада. Специалисты «социальной» сферы являются в некотором смысле их «антиподами»: для них характерны ориентация на социальное окружение, взаимодействие с людьми, что объясняет выбор сотрудничающего и уступчивого стиля поведения и заинтересованность в успехе команды в целом. В главе изложены особенности представлений о себе респондентов с преобладанием разных переговорных стилей. Выявлено статистически значимое различие между группами с преобладанием разных переговорных стилей по позиционированию себя в рабочих отношениях: «сотрудничающие» считают себя скорее одиночками, чем командными игроками, по сравнению с «отстраненными». Рассмотрение корреляций между личностными факторами и оппозитами метапрограмм у руководителей показало, что фактором, связанным со всеми обсуждаемыми в работе метапрограммами в описании себя, является фактор невозмутимости и спокойствия.

Глава 7.2 «Психологические способы саморегуляции состояния... как средства профилактики профессионального стресса» написана А. С. Кузнецовой и М. А. Титовой. В главе показана функциональная структура процесса осознанного регулирования деятельности как основа для анализа способов произвольной саморегуляции функционального состояния. Дано определение целевого функционального состояния: это образ желаемого результата осознаваемой саморегуляции в стрессовых ситуациях. Рассматриваются способы достижения целевого функционального состояния, проблема выбора наилучшего пути профилактики деструктивного профессионального стресса. Анализируются спонтанно сформированные и целенаправленно освоенные способы саморегуляции функционального состояния. Для накопления фактологического материала авторами было проведено масштабное исследование средств саморегуляции функционального состояния, спонтанно сформированных в процессе накопленного опыта и наиболее часто используемых сотрудниками разных организаций в современной

офисной среде. Цель исследования — выявление и анализ типичных средств оптимизации функционального состояния, а также оценка их эффективности на основании анализа динамики состояния к концу рабочего дня. Экспериментально установлены различия в эффективности целевой и спонтанной психической саморегуляции при решении когнитивных задач высокой сложности.

В главе приводятся критерии оценки эффективности способов саморегуляции функционального состояния. Представленные данные показывают, что в качестве способов самоуправления функциональным состоянием в условиях пролонгированной напряженности более успешные и благополучные преподаватели в основном активизируют способы его оптимизации, адекватные требованиям профессиональной среды. В качестве одного из основных выводов формулируется положение о том, что применение принципов структурно-интегративного подхода А. Б. Леоновой к анализу способов саморегуляции функционального состояния подтвердило его продуктивность для выделения критериев оценки эффективности процессов саморегуляции и прогнозирования оптимизационного потенциала способов целевой саморегуляции состояния для профилактики деструктивных форм стресса.

Глава 7.3 «Перераспределение когнитивных ресурсов под влиянием эмоционального напряжения у опытных и начинающих профессионалов» (авторы — И. В. Блинникова, М. С. Капица, М. А. Гольцова) сосредоточена на когнитивных ресурсах, в широком смысле обеспечивающих процесс познания. В ситуации ограниченности ресурсов возникает требование их распределения на отдельные задачи и на выполнение различных операций. В течение ряда лет было написано несколько работ, посвященных изучению трансформации когнитивных стратегий в ситуациях индуцирования эмоциональной напряженности. Были получены интересные данные, касающиеся решения задачи анаграммы и задачи на манипуляции с цифровой информацией, которые показали, что при возрастании эмоциональной напряженности меняются стратегии когнитивной деятельности. Проанализированы когнитивные стратегии «экспертов» и «новичков» в эмоционально-нейтральных и эмоционально-напряженных условиях. В итоге авторам удалось показать, что представители групп перераспределяют ресурсы между задачами в зависимости от значимости этих задач. Полученные данные соответствуют общей концепции функционального состояния работающего человека. В целом можно сказать, отмечают авторы, что профессиональный опыт задает определенные направляющие, своеобразным образом моделируя наличные когнитивные ресурсы. Кроме этого, был выявлен феномен перераспределения когнитивных ресурсов между задачами разной степени сложности. Полученные результаты демонстрируют, что в процессе становления профессионального опыта не только развиваются когнитивные умения, но также формируются эффективные способы регуляции и контроля когнитивной деятельности.

Глава 7.4 «Осознанность» (mindfulness) как ресурс совладания с деструктивными состояниями на рабочем месте» (авторы — И. В. Блинникова, В. В. Матюшин) представляет подходы к определению понятия «осознанность», основные методические средства измерения осознанности, модели и связи осознанности с другими ресурсами понимания и управления текущими психическими состояниями, а также результаты исследования, показывающие влияние осознанности на субъективное благополучие и работоспособность профессионалов. Рассмотрены взаимосвязи осознанности и функциональных состояний на рабочем месте. В исследовании поставлена цель изучить особенности функциональных состояний, возникающих в процессе трудовой деятельности, в зависимости от уровня развития осознанности. Рассмотрены два уровня функциональных состояний по степени устойчивости — актуальные (или текущие) функциональные состояния, которые складываются в течение рабочего дня, и более устойчивые состояния, формирующиеся на протяжении длительного времени и создающие фон для трудовых процессов. Результаты исследования позволили установить, как осознанность и ее компоненты связаны с функциональными состояниями на рабочем месте. В целом — чем выше осознанность, тем более

благоприятно функциональное состояние работников в начале и конце рабочего дня, тем лучше они используют свои когнитивные ресурсы при нарастании утомления, тем слабее проявляются такие состояния сниженной работоспособности, как утомление, пресыщение и стресс. Оказалось, что «осознанная включенность» позитивно связана с текущим состоянием субъективного комфорта и негативно — с состоянием острого умственного утомления в начале и конце рабочего дня. Кроме общих закономерностей, было установлено, что отдельные компоненты осознанности обладают сущностными особенностями, которые проявляются в их взаимосвязях с показателями эмоционального интеллекта. Предварительный теоретический анализ позволил рассматривать осознанность как ресурс, вносящий вклад в изменение текущего состояния сознания, эмоциональную саморегуляцию, управление стрессом, снижение психологического дискомфорта в широком спектре условий.

Глава 7.5 «Саморегуляция в зарубежных теориях выбора профессии и профессионального развития» (автор — Н. Г. Кондратюк) затрагивает одно из основных направлений исследований в области развития карьеры, связанное с когнитивными переменными и в первую очередь — с конструктом самооффективности. В рамках динамического подхода к развитию карьеры в последние годы все большую значимость, пишет автор, приобретает понятие адаптивности и его роль по отношению к целому ряду переменных, связанных с профессиональным развитием человека. Как никогда актуально звучит тезис о необходимости изучения саморегуляции профессионального поведения человека во взаимосвязи внешних (контекстуальных) и внутренних (психологических) аспектов.

Таким образом, коллективная монография «Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени» под ред. Ю. П. Зинченко и В. И. Моросановой является теоретико-методологическим и экспериментальным исследованием феномена психической саморегуляции на разных уровнях и с разных точек зрения. Изложенные в монографии данные представляют как теоретический, так и практический интерес, являясь основой для создания нового психологического инструментария и новых методов психологического воздействия. Материалы монографии могут быть полезны как психологам и педагогам, так и всем исследователям, интересующимся вопросами психической саморегуляции человека.

## **Review of the monograph "Psychology of self-regulation: the evolution of approaches and the challenges of the time" edited by Yu. P. Zinchenko, V. I. Morosanova**

Solovieva S.L.<sup>1</sup>

E-mail: S-Solovieva@ya.ru

<sup>1</sup> North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov  
41 Kirochnaya str., Saint-Petersburg, 191015, Russia  
Phone: +7 (812) 543-39-90

**Abstract.** In the collective monograph "Psychology of Self-Regulation: Evolution of Approaches and Challenges of the Time", eds. Yu.P. Zinchenko, V.I. Morosanova presents modern theoretical, theoretical and methodological approaches and the authors' own empirical research on the psychology of self-regulation — a scientific direction that has been actively developing in recent years. The collective monograph was written by well-known Russian psychologists and their students, who joined their efforts to study the actual fundamental problem of mental self-regulation, a problem that has a pronounced interdisciplinary character. The monograph responds to a request for the creation of integrative models of regulatory mechanisms that reveal the relationship of various characteristics of self-regulation in the processes of human life. The



content of the book is not only of theoretical importance for the most diverse branches of psychological science, but also of particular practical importance: modern conditions place increased demands on the independence and activity of people surviving in crisis social and environmental conditions.

**Key words:** medical psychology; self-regulation; person; professional activity; crisis situations.

**For citation**

Solovieva S.L. Review of the monograph "Psychology of self-regulation: the evolution of approaches and the challenges of the time" edited by Yu. P. Zinchenko, V. I. Morosanova. *Med. psihol. Ross.*, 2021, vol. 13, no. 4, p. 10. doi: 10.24412/2219-8245-2021-4-10 [in Russian, abstract in English].