



Научно-исследовательский журнал «International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 2 / 2025, Vol. 8, Iss. 2 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки)

УДК 159.99

<sup>1</sup> *Сухотина Е.В.,*

<sup>1</sup> *Кемеровский государственный университет*

## Принципы системного подхода к изучению саморегуляции деятельности

**Аннотация:** в данной статье автор подчеркивает важность рассмотрения саморегуляции деятельности как системы, указывая на то, что саморегуляцию деятельности необходимо рассматривать как целостное согласованно функционирующее образование. Обзорно указываются классификации систем, имеющие значение для рассмотрения саморегуляции деятельности. Основное внимание в работе уделено описанию принципов (целостности, совместимости элементов целого, функционально-структурного устройства, иерархичности, развития, подвижности функций, полифункциональности) и основных свойств системы (статических, динамических, синтетических), обосновывающих рассмотрение феномена саморегуляции деятельности как динамической системы, имеющей структурно-функциональную организацию. На основе теоретического анализа автором предпринята попытка выделения компонентного состава системы саморегуляции деятельности, включающего: потребностно-мотивационный компонент, компонент личностно-регуляторных свойств, ценностно-смысловой и эмоционально-волевой компоненты. Указана функциональная роль каждого конкретного компонента системы саморегуляции деятельности, имеющего важное значение в реализации саморегуляции деятельности человека.

**Ключевые слова:** саморегуляция, саморегуляция деятельности, система саморегуляции деятельности, система, системный подход, компоненты саморегуляции деятельности, принципы системного подхода, свойства системы

**Для цитирования:** Сухотина Е.В. Принципы системного подхода к изучению саморегуляции деятельности // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 2. С. 121 – 131.

Поступила в редакцию: 2 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 2 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 18 марта 2025 г.

<sup>1</sup> *Suhotina E.V.,*

<sup>1</sup> *Kemerovo State University*

## Principles of system approach to the study of self-regulation of activity

**Abstract:** in this article, the author emphasizes the importance of considering self-regulation of activity as a system, pointing out that self-regulation of activity must be considered as an integral, coherently functioning entity. The classifications of systems that are important for considering self-regulation of activities are briefly indicated. The main attention in the work is paid to the description of principles (integrity, compatibility of elements of the whole, functional-structural arrangement, hierarchy, development, mobility of functions, polyfunctionality) and the main properties of the system (static, dynamic, synthetic), justifying the consideration of the phenomenon of self-regulation of activity as a dynamic system with structural-functional organization. On the basis of theoretical analysis, an attempt is made to identify the component composition of the system of self-regulation of activity, including: the need-motivational component, the component of personal-regulatory properties, value-meaning and emotional-volitional components. The functional role of each specific component of the system of self-regulation of activity, which is important in the realization of self-regulation of human activity, is specified.

**Keywords:** self-regulation, self-regulation of activity, system of self-regulation of activity, system, system approach, components of self-regulation of activity, principles of system approach, system properties

**For citation:** Suhotina E.V. Principles of system approach to the study of self-regulation of activity. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (2). P. 121 – 131.

The article was submitted: , 2024; Approved after reviewing: 2 февраля, 2025; Accepted for publication: 18 марта, 2025

### Введение

В современном мире происходит усложнение связей различных феноменов и их взаимодействий. В последнее время все чаще при изучении разного рода явлений специалисты обращаются к принципам системного подхода. Анализ научных источников в области изучения саморегуляции деятельности свидетельствует о большом количестве информации, различных исследованиях, наличии работ, описывающих стилевые особенности саморегуляции деятельности, уровневые характеристики, особенности проявления в конкретных видах деятельности (игровой, спортивной, профессиональной и др.). Однако, данные знания носят фрагментарный, разрозненный характер. В связи с этим встает вопрос о рассмотрении и описании саморегуляции деятельности как системы.

### Материалы и методы исследований

Методы исследования в данной статье представлены теоретическим анализом и концептуальным моделированием.

### Результаты и обсуждения

Основным результатом теоретического исследования, представленного в данной статье является обоснование тезиса о необходимости изучения саморегуляции деятельности как динамической системы, имеющей структурно-функциональную организацию, в результате концептуального моделирования был выделен компонентный состав системы саморегуляции деятельности.

С позиции системного подхода любой сложный объект рассматривается как самодостаточная система, имеющая структурную и функциональную организацию, особенности функционирования и развития [1, 2]. Так, понимание данного подхода характеризуется направленностью внимания исследователей на способы связей элементов и частей определенного объекта как единого, определение функциональных возможностей каждого элемента, механизмов функционирования и развития объекта как целого. Каждый элемент, входящий в состав системы вносит вклад при достижении системой целевой функции [3].

Идеи системного подхода находят свое отражение в научных трудах Л. фон Берталанфи [4], рассматривающего целесообразность анализа

«всех открытых самоорганизующихся и саморазвивающихся образований как систем» [5, с. 47]. Л. фон Берталанфи впервые успешно применил данный подход, исследуя биологические процессы, а затем предъявил научному сообществу программу построения общей теории систем.

В работах известных авторов А. Акоффа, А. Боулдина, А. Рапопорта, В.Н. Садовского и др. находит отражение идея о наличии общего системного свойства не только в естественнонаучных дисциплинах, но и в разных предметных областях. По их мнению, система состоит из элементов или частей, которые находятся во взаимодействии, закономерности, их строение является одинаковым для разных областей. Таким образом, под системой понимают комплекс элементов, находящихся во взаимоотношениях [6].

В контексте нашего исследования представляет интерес ретроспективный анализ применения системного подхода к изучению саморегуляции деятельности. Применительно к психологии определение категории системы отражено в работах Л.С. Выготского, который, описывал «динамическую смысловую систему как единство аффективных и интеллектуальных процессов сознания» [7, с. 9].

Возможность применения системного подхода в психологии впервые встречается в работе Б.Ф. Ломова [8]. Далее принципы, отраженные в его труде, были продолжены и развиты в работах его учеников. Б.Ф. Ломов, представляет системный анализ как «многомерность образования, его многоуровневость и иерархичность, многомерную классификацию его свойств, признание его полидетерминированности и изучение взятого образования в его развитии» [5, с. 47]. Специалисты в области теории систем подчеркивают, что само изучаемое явление, которое рассматривается как некая система, обладающая качественными закономерностями, может являться частью более крупных систем, включаться как подсистема в подструктуру, качествам которой она подчиняется [9].

На современном этапе развития человеческого знания выделено множество классификаций и видов систем. Например, по степени происхождения системы делят на природные, технические и организационные. По причинной обусловленности вы-

деляют детерминированные системы, характеризующиеся низкой вероятностью влияния случайных факторов, и, противоположные первым, стохастические – в которых, высока вероятность влияния случайных переменных. Взяв за основу степень подчиненности выделяют простые и иерархические системы [10].

К наиболее распространенным классификациям можно отнести классификацию систем по их отношению с окружающей средой. Здесь системы подразделяют на закрытые (замкнутые, изолированные) – ограниченные взаимодействием структурных компонентов только внутри самой системы и открытые – характеризующиеся возможностью обмениваться ресурсами и непрерывно функционировать во взаимодействии с окружающей средой [11].

По степени сложности выделяют простые, большие и сложные системы [12]. В простых системах все возможные проявления системы сводятся к совокупности и сумме проявлений ее элементов. О большой системе говорят, когда число состояний элементов или взаимосвязей характеризуется большим количеством. Сложными системами принято называть системы, состоящие из большого количества взаимосвязанных и взаимодействующих элементов, процессы которых невозможно описать на языке математики, формул, осязаемых структур. Все вышеперечисленные типы систем характеризуются поведением. При этом, поведение сложных систем определяется как свойствами самих элементов, так и взаимосвязями, взаимодействиями между ними. В свою очередь взаимодействие элементов системы может носить функциональный или структурный характер.

Классификация, используемая для сравнения систем психологии, предложенная Н. Смитом, предполагает определение локализации источника причинности. Так, если предполагается, что источник причинности находится в организме, то речь идет об органоцентрической системе; если источник причинности заключен в окружающей среде, тогда можно говорить об энвайроцентрической системе, наличие источника причинности в социальной группе позволяет говорить о социоцентрической системе; в случае если причинность заключена в отношениях или поле событий, но не имеет одного какого-либо источника, тогда речь идет о нецентрической системе [13].

Вместе с выделением критериев классификации систем, существует большое количество работ по описанию свойств системы.

В своих работах В.Е. Ключко указывает, что психологическая система является образованием с уникальными качествами, которыми не обладает

ни одна другая система: «произведенные психологической системой качества не только образуются в системе, но и отражаются ею опосредованно и непосредственно, а также в единстве этих двух форм, что и обеспечивает саморегуляцию в психологических системах (направленность, селективность, процессуальную детерминацию) и дальнейшее развитие всей системы и ее компонентов (психики, деятельности, личности)» [14, с. 89].

Принципы системного подхода были выделены и описаны М.С. Роговиным, среди которых, по мнению автора: целостность, системообразующая функция строения системы, информационное и энергетическое взаимодействие со средой, нахождение системы в процессе развития [15].

А.В. Карпов, рассматривая организацию психических процессов в рамках метасистемного подхода, указывает на иерархическую систему организации психических процессов, выделяя элементный, компонентный, субсистемный, системный, метасистемный уровни. Автор особо подчеркивает сложную организацию системы [16]. Так, им определено, что указанные системы: имеют организацию по структурно-уровневому принципу; представляют целостность явления на высшем уровне; имеют определенную иерархию где вышестоящие уровни обладают более сложными функциями и характеристиками, так как включают нижестоящие уровни при этом нижестоящие уровни (система) функционально встраиваются в вышестоящие (метасистема), включая в свой состав функции высших уровней, частями которых они являются [17].

Основываясь на анализе теоретических положений разных авторов (А.В. Карпова, Б.Ф. Ломова, М.С. Роговина, М.С. Яницкого, А.В. Серого и др.) при изучении системного подхода, можно описать его основные принципы:

1) принцип целостности, подразумевающий изучение какого-либо объекта как целостного образования, необходимо сделать акцент, что целостность рассматривается не в качестве реального и объективного свойства объекта, а в качестве условий изучения этого объекта;

2) принцип совместимости элементов целого, подразумевает, что система может рассматриваться как единое целое только в том случае, когда все ее компоненты совместимы друг с другом; указанная совместимость является необходимым условием возможности существования и функционирования связей в контексте единого целого;

3) принцип функционально-структурного устройства, основывается на необходимости тщательного анализа при изучении конкретной системы, а также выявления ее функциональных воз-

возможностей, то есть определение не только возможных компонентов и связей между ними, но и функциональное предназначение каждого отдельного компонента;

4) принцип иерархичности подразумевает, что любые более или менее сложные системы организованы по иерархическому принципу;

5) принцип развития заключается в специфике становления системы, ее компонентного состава, и здесь следует помнить о сравнительном анализе состояния элементов в прошлом, настоящем и возможном будущем;

6) принцип подвижности функций подразумевает изменчивость функций, всегда существует вероятность преобразования имеющихся функций системы или появление ранее не существующих;

7) принцип полифункциональности заключается в том, что система может обладать разными функциями, которые являются совместимым.

Теоретический анализ свойств и качеств систем позволяет выделить статические, динамические и синтетические свойства системы. Под статическими свойствами понимают свойства, которые можно изучать в определенном моменте времени. Здесь, прежде всего, необходимо указать на такое свойство как целостность. Говоря о целостности системы, имеется в виду ее способность обособливаться от окружающей среды, выделяясь из всего многообразия ее окружения. При этом связи внутри системы между элементами существеннее связей с внешней средой. Рассматривая целостность системы, важно указать, что внешняя граница системы условна, посредством преобразования система может трансформироваться в метасистему [18].

Важно отметить, что целостность системы не означает ее однородность, в системе всегда можно выделить ее составные части элементы, и здесь речь ведется еще об одном свойстве – это делимость.

Наряду со способностью обособления, которую мы отметили выше, к числу статических свойств системы относят открытость, заключающаяся в связи системы с окружающей средой, посредством входов и выходов. Так, через входы поступают импульсы, оказывающие разного рода влияние на систему, в свою очередь от системы также идет информация, оказывая влияние на другие системы.

К следующему статическому свойству можно отнести неоднородность или иерархичность частей системы. Важно отметить, что части внутри системы они различаемые, а не разделяемые. Рассматривая иерархичность конкретной системы целесообразно отметить, что конкретная система

состоит из подсистем или совокупности множества элементов. При этом каждый элемент этого множества может рассматриваться как отдельная система, каждую из них можно также разложить на определенные подсистемы, в зависимости от поставленных целей и задач [19].

Связи между указанными подсистемами делают систему слаженной и образуют ее структуру, что позволяет говорить еще об одном статическом свойстве – структурности. При этом, связи могут иметь важное решающее значение для функционирования и существования конкретной системы, определять вектор направления. Также выделяют связи, которые не имеют важного решающего значения для системы. Именно структурность, наличие связей делает систему целостной, так как совокупность разрозненных элементов не могут являться и называться системой.

Указывая на иерархичность саморегуляции деятельности, необходимо отметить многообразие концепций, отражающее уровневую структуру саморегуляции разного рода деятельности. На наш взгляд, наиболее детализированную уровневую модель к изучению саморегуляции деятельности, предлагает Г.В. Ожиганова, выделяя психофизиологический, социально-психологический, психологический и духовный уровни саморегуляции профессиональной деятельности. Так как профессиональная деятельность на ряду с другими видами деятельности (игровой, учебной, трудовой и др.), является разновидностью форм активности человека и реализуется посредством взаимодействия субъекта с миром, сопровождающегося возникновением психического образа и его воплощение в объект, а также реализацией субъектом собственных отношений с окружающей действительностью [20], мы считаем, что данная уровневая модель саморегуляции профессиональной деятельности описательно может быть применена и к изучению уровневой иерархии саморегуляции деятельности как таковой.

Стоит отметить, что, рассматривая феномен саморегуляции деятельности как сложной открытой системы, прежде чем переходить к рассмотрению психофизиологического уровня саморегуляции деятельности, необходимо выделить физиологический уровень, имеющий ключевое значение в настройке организма на предстоящую активную деятельность.

Перечисленные выше уровни взаимосвязаны между собой и представляют единую систему саморегуляции деятельности.

Следующая группа свойств системы, относится к числу динамических, проявляющихся с течением времени. Прежде всего, к числу динамических ха-

рактеристик необходимо отнести функциональность, заключающуюся в наборе возможностей или функций определенной системы. Именно функции – это те процессы, которые реализуются на выходе из системы, а функциональность системы можно понимать, как результат деятельности системы, то есть то, ради чего данная система существует.

Следующее динамическое свойство – стимулируемость. Данное свойство является противоположным предыдущему свойству и заключается в функциональности только на входах в систему. Посредством данного свойства осуществляется воздействия на входы системы, для получения и реализации необходимого искомого результата на выходе. Посредством данного свойства осуществляется такое воздействие на систему, которое способствует получению необходимого результата.

Еще одно динамическое свойство системы заключается в изменчивости системы со временем. Любая система с течением времени претерпевает изменения, меняться могут как элементы самой системы, так и связи между ними. Справедливо отметить, что элементы и связи могут претерпевать изменения, как по отдельности, так и одновременно. В рамках своих изменений система может продолжать функционировать, как и прежде, система может расти и усложняться, таким образом развиваясь. Также система может уменьшаться в размерах, последовательно приходя к уменьшению степени сложности, и, в конечном итоге, к деградации. При этом важно указать, что деградация каких-то процессов системы может сопровождаться ростом самой системы.

Рассматривая изменчивость как динамическое свойство системы стоит помнить о наличии взаимосвязи системы с внешней средой, и о ее изменчивости. И так как окружающая действительность также постоянно претерпевает изменения, то возникает закономерный вопрос: Оказывает ли влияние на систему изменения, происходящие в окружающей среде? Для ответа на данный вопрос следует учитывать характеристики связей внутри системы, среди которых выделяют важные, основополагающие для системы и незначимые, которые не оказывают влияние на функционирование системы в целом. Так, если происходят изменения в окружающей среде и связи с системой имеют важное значение, то изменения произойдут в самой системе, и, наоборот, изменения во внешней среде, не имеющее важное значение для конкретной системы, не окажут влияния на функционирование этой системы. Важно указать, что одни и те же связи могут иметь как важную, решающую

роль для одних систем, и маловажное значение для других [21].

К динамическим свойствам можно отнести адаптируемость системы, то есть ее возможность воспринимать внешние воздействия без необратимых последствий, приводящих к нарушению функционирования системы.

Еще одно немаловажное свойство – целеустремленность, проявляющееся в динамике системы, как последовательность изменений состояний имеет не случайный, а целеустремленный характер.

Также выделяют общие свойства систем, иногда называемые синтетическими. Одним из важнейших свойств всех систем, является эмерджентность заключающееся в несводимости свойств самой системы к свойствам составляющих ее элементов. Наличие эмерджентности позволяет обеспечивать первостепенное статического свойство системы, ее целостность. Не являясь механическим объединением элементов, при создании системы может иметь как свойства элементов ее составляющих, так и приобретать дополнительные свойства, отсутствующие у ее элементов.

Следующее синтетическое свойство системы – ингерентность, под которым понимают совместимость системы с окружающей средой. Здесь можно говорить о способах реализации саморегуляции деятельности, приемах, стилях. Рассматривая систему как средства достижения цели, важно отметить еще одно свойство – целесообразность.

В психологии вопрос о реализации системного подхода к изучению процессов саморегуляции деятельности неоднократно ставился авторами. С позиции субъектно-деятельностного подхода К.А. Абульханов-Славская, давая определение саморегуляции, указывает на непротиворечивый характер личности как субъекта деятельности в организации всех уровней регуляции деятельности, а также на способность адаптировать индивидуальные особенности к конкретным задачам выполняемой деятельности: «саморегуляция – это тот механизм, посредством которого обеспечивается централизованная, направляющая и активизирующая позиция субъекта. Она осуществляет оптимизацию психических возможностей, компенсацию недостатков, регуляцию индивидуальных состояний в связи с задачами и событиями деятельности. Она обеспечивает также целевое и смысловое соответствие действий субъекта этим событиям, своевременность, пропорциональность действий и т.д.» [22, с. 6].

О.А. Конопкин указывал на необходимость изучения процессов саморегуляции посредством реализации системного подхода, заключающегося

в: «возможности максимально избежать как кибернетического редуционизма, приводящего к психологической бессодержательности или упрощенчеству, так и психологической калейдоскопичности, которая выражается во внесистемном изучении отдельных психических феноменов и факторов, детерминирующих осуществление деятельности, и фактически реализует линейно-причинные (не имеющие места в действительности) схемы, снимающие вопрос о системном строении процессов психической регуляции» [23, с. 28]. О.А. Конопкин описал функциональную модель саморегуляции, в которой саморегуляция представлена как целостная открытая система, включающая функциональные звенья, выделенные на основе специфической функции в общем контуре регулирования: цель деятельности (в том виде, в каком она понята и принята субъектом); субъективная модель значимых для достижения цели условий деятельности; программа деятельности; система критериев успешности достижения цели; звено оценки (обратной) информации о результатах деятельности; звено коррекций.

В работах В.И. Моросановой также отражено понимание саморегуляции как целостной системы, включающей: «выдвижение и управление достижением целей поведения и деятельности, реализуемая процессом осознанной саморегуляции, имеющим универсальную структуру для разных видов активности и деятельности» [24, с. 122].

Развивая идеи К.А. Осницкого, касающиеся регуляторного опыта, Н.В. Бякова обозначает системный характер выделенного понятия: «опыт осознанной саморегуляции понимается нами как динамическая система, включающая информацию о внешнем и внутреннем мире, полученная непосредственно-чувственным и опосредованным путём, наполненная личностным смыслом и определяющая стратегию и успешность деятельности» [25].

В работах А.В. Зобкова посредством реализации системно-структурного подхода описаны уровневые характеристики развития саморегуляции как становления, так и процесса ее реализации, описан компонентный состав механизмов саморегуляции учебной деятельности в различные периоды развития личности [26]. Вместе с тем, в настоящий момент с учетом появления новых концепций и исследований, описывающих механизмы и процессы саморегуляции деятельности, ее структура в научной литературе не определена. Имеющиеся модели саморегуляции деятельности носят незаконченный характер и требуют дополнительного изучения.

Рассматривая саморегуляцию деятельности с

точки зрения системного подхода, важно отметить, что, прежде всего, ракурс нашего внимания направлен на изучение совокупности элементов данного понятия, взаимосвязанных между собой, с одной стороны, и на рассмотрении саморегуляции деятельности как элемента, входящего в состав более сложной системы и согласованного с другими ее элементами. Саморегуляция деятельности входит в компонентный состав психической саморегуляции, являясь важным элементом ее функционирования.

Представляя систему саморегуляции деятельности в качестве исследовательской модели можно говорить о сложной организации ее составляющих.

Понимание саморегуляции деятельности как проявление целенаправленной, осознанной внутренней психической активности субъекта, порождаемой его потребностями, направленной на преобразование окружающего мира и себя самого, обуславливает выделение потребностно-мотивационного компонента, так как только актуализированная потребность позволяет инициировать направленную активность [27]. Потребностно-мотивационный компонент функционально выполняет побудительную, инициирующую роль при выдвижении субъектом целей.

После постановки целей активизируется процесс по достижению этой цели, характеризующийся наличием функциональных звеньев: «принятая субъектом цель деятельности, субъективная модель значимых условий, программа исполнительских действий, система субъективных критериев достижения целей, контроль и оценка результатов, решение о коррекции системы саморегуляции» [28, с. 30]. Компонент функциональных звеньев позволяет осознанно управлять активностью.

Ряд авторов (А.В. Зобков, В.И. Моросанова, Е.А. Сергиенко и др.) справедливо указывают, что в концепции функциональных звеньев не учитываются личностные различия, оказывающие влияние на способы достижения целей, не раскрывают особенностей способов достижения продуктивного результата в деятельности. На современном этапе развития психологической науки при изучении саморегуляции деятельности необходимо учитывать ее личностный уровень, индивидуальные различия достижения целей, обуславливающие индивидуально-типические стратегии достижения целей [29].

Составить прогноз успеха выполняемой деятельности, в том числе: определение целей деятельности, выдвижение субъективной модели условий, значимой для достижения цели, создание программы действий, контроль и корректировка

программы действия в зависимости от складывающихся ситуаций, возможно только при сопоставлении личностных особенностей человека требованиям конкретной деятельности.

Для разрешения указанного вопроса целесообразно обратиться к концепции индивидуального стиля саморегуляции, разработанной В.И. Моросановой. Автор указывает на разность в способах достижения целей, определяя данную разность как стиль саморегуляции, который проявляется особенностями развития как регуляторных процессов (планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов), так и регуляторно-личностных свойств (гибкость, надежность, самостоятельность). Указанные компоненты связаны с функциональными звеньями, как указывает В.И. Моросанова: «стиль саморегуляции проявляется в том, каким образом человек планирует и программирует достижение жизненных целей, учитывает значимые внешние и внутренние условия, оценивает результаты и корректирует свою активность для достижения субъективно приемлемых результатов, в том, в какой мере процессы самоорганизации развиты и осознанны» [30, с. 124].

Реализация регуляторных процессов заключается в последовательном выполнении разного рода действий: постановка цели, создание модели будущей деятельности, учет внутренних и внешних условий, их оценка с позиции успешности исполнительских действий, выбора средств необходимых по мнению субъекта, для исполнения программы действий, оценка результатов, соотнесение их с первоначальными замыслами и, при необходимости, внесение коррективов в конкретные звенья регуляторного процесса, а возможность осуществления любых действий обусловлена побудительной силой [31].

С личностными образованиями тесно связана система знаний, умений, переживаний, влияющих на регуляцию деятельности, попыток оценки возможностей и результатов использования способов и приемов саморегуляции. К.А. Осницкий называет указанную систему регуляторным опытом или «связным комплексом умений, определяющих распределение умений человека в деятельности». К.А. Осницкий предлагает модель регуляторного опыта, в которой первостепенное значение для саморегуляции деятельности имеет осмысление знаний о возможности саморегуляции, указывая: «осмысленное знание о возможностях самоуправления становится опорой для человека в разработке собственных стратегий жизнедеятельности и решения текущих задач» [32]. В предложенной модели опыт выступает некой структурированной системой знаний, умений, навыков, ценностей,

переживаний, отношений, оказывающий решающее значение на процессы регуляции деятельности и поведения.

Регуляторный опыт имеет следующий компонентный состав: ценностный опыт, состоящий из интересов, нравственных норм, убеждений, «образа Я»; опыт рефлексии, заключающийся в сопоставлении требований деятельности со знаниями о собственном потенциале и возможностях преобразования в окружающем мире и в самом себе; опыт привычной активизации, включающий средства активирования внутренних ресурсов в соответствии с возникающими задачами как ожидаемыми, так и стихийно возникающими; операциональный опыт, характеризуется фиксацией как успешно применяемых, так и недостаточно используемых в деятельности индивидуально приспособленных средств воздействия на окружающую действительность; опыт сотрудничества, понимаемый как опыт согласования собственных усилий с опытом окружающих, и включающий средства установления отношений с ними [33].

Компоненты регуляторного опыта соотносимы с потребностно-мотивационным компонентом, функциональными звеньями саморегуляции, а именно имеющиеся ценности непосредственно связаны с постановкой и выдвижением цели, определяя целенаправленность деятельности, ориентируя как на принятие решения, так и на степень прилагаемых усилий для достижения целей. Опыт рефлексии соединяет понимание ценностного опыта с другими аспектами опыта личности. Опыт привычной активизации дает возможность настроиться на предстоящую деятельность и сориентироваться в собственных потенциальных возможностях. Опыт сотрудничества совершенствуется в разных видах деятельности реализуемые человеком.

А.Н. Леонтьев указывает, что цель имеет побудительную активность только в том случае: «...когда цель временно приобретает смысл мотива, а действие – смысл деятельности. Смысл есть механизм (средство) переноса побудительности от мотива на цель на время осуществления действия...» [34, с. 31]. Компонент личностно-регуляторные способствует выбора наиболее эффективных средств, способов и приемов для достижения поставленной цели.

В работах О.А. Конопкина и В.И. Моросановой процесс саморегуляции деятельности сводится к достижению целей, при этом Д.А. Леонтьев делает акцент на нередуцируемости саморегуляции к достижению цели [35], подчеркивая необходимость изучения проблемы саморегуляции деятельности в

более широком контексте взаимодействия субъекта с окружающей реальностью.

В работах Ю.А. Миславского моделируется система саморегуляции на личностном и деятельностном уровне, включая: «ценности, «образ Я», идеал, уровень притязания, самооценку и самоконтроль» [36]. По мнению автора, главенствующая роль в системе саморегуляции на указанных уровнях отводится ценностным ориентациям, так как, характерные особенности саморегуляции, ее содержание и в целом стремление к ней зависит от сформированных ценностных образований личности в определенный период.

Мы считаем, что к системообразующим компонентам саморегуляции деятельности наряду с вышеуказанными компонентами необходимо отнести и ценностно-смысловой компонент, выполняющую роль оценочного критерия к результатам деятельности, определяя отношение человека, как к себе, так и к окружающей действительности, способствуя установлению специфичных для каждого конкретного человека отношений с миром.

М.С. Яницкий отмечает дуалистичность системы ценностных ориентаций личности как высшего конструкта регулятивного образования, указывая на то, что система ценностных ориентаций: «...не только определяет формы и условия реализации побуждений человека, но и сама становится источником его целей» [37, с. 121]. Осознание ценностных ориентаций порождает смыслы жизни в целом и цели жизнедеятельности, в частности. Как пишет автор: «Ценностные ориентации, определяющие жизненные цели человека, выражают соответственно то, что является для него наиболее важным и обладает для него личностным смыслом» [38, с. 158]. Ценностные ориентации взаимосвязаны с личностным смыслом и составляют основу смысловой саморегуляции деятельности, ведь в процессе осмысления или переосмысления наличествующих ценностей, происходит возникновение новых жизненных смыслов. Таким образом, регулятивная функция ценностных ориентаций и личностных смыслов пронизывает все уровни активности субъекта, являясь неотъемлемой составляющей саморегуляции деятельности.

Результат взаимодействия человека со средой, достигаемый в процессе саморегуляции деятельности отражается в эмоционально-чувственной форме, имеющей положительное или отрицательное значение для человека, и основывается на волевом усилии. По мнению М.А. Андреевой и В.А. Иванникова, именно волевая саморегуляция определяет «направление поведенческой активности в

нужное русло, при этом не обеспечивая состояние психологического комфорта и не снимая внутреннего противостояния мотивов» [39, с. 458]. В связи с этим в структуре саморегуляции деятельности, важно выделить эмоционально-волевой компонент, имеющий важное значение в процессе реализации деятельности, определяющий степень стабильности личности, а также выбираемых способов взаимодействия с окружающей действительностью.

### Выводы

Таким образом, основываясь на результатах нашего исследования, мы приходим к выводам о том, что саморегуляция деятельности обладает характеристиками, позволяющими рассматривать данное понятие как систему: целостностью, совместимостью элементов, функционально-структурным устройством, иерархичностью, развитием, взаимосвязанностью со средой. Стоит указать на взаимодействие между компонентами, обменом информацией, импульсами. Связи между указанными элементами имеют последовательные взаимодействия, обеспечивая целостность и согласованность между элементами.

Исходя из теоретического анализа, мы можем утверждать, что понятие саморегуляции деятельности следует рассматривать не просто как систему, а сложную, открытую систему, характеризующуюся непрерывным взаимодействием с внешней средой, имеющую динамическую структуру (изменяемость во времени) и набор элементов с изменяющимися связями, а взаимодействие между элементами системы саморегуляции приводит к качественным изменениям.

Также анализ теоретических представлений, относящихся к изучению саморегуляции деятельности, позволяет выделить структурные элементы данного феномена, (потребностно-мотивационный компонент, компонент личностно-регуляторных свойств, ценностно-смысловой и эмоционально-волевой компоненты), ее декомпозицию функций (побудительную; иницирующую, при выдвижении субъектом целей; осознанного управления активностью; выбора наиболее эффективных способов достижения цели; оценочного критерия к результатам деятельности, определения отношения человека к окружающей действительности, функцию заключающаяся в определении степени стабильности личности, и выбираемых способах взаимодействия с окружающей действительностью) и рассматривать как динамическую структурно-функциональную модель.

### Список источников

1. Барабанщиков В.А. Принцип системности в современной психологии // Психология. Журнал высшей школы экономики. 2004. Т. 1. № 3. С. 3 – 17.
2. Белоус О.В. Методологические проблемы саморегуляции субъектов образовательного процесса // Теоретические и прикладные исследования психологии саморегуляции. Курск, Набережные Челны : Изд-во ТООП, 2011. С. 9 – 29.
3. Беломестнова Н.В. Системный подход в психологии // Вестник Оренбургского государственного университета. 2005. Т. 1. № 10. С. 43 – 54.
4. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. Москва: ДиректМедиа, 2008. 1174 с.
5. Беломестнова Н.В. Системный подход в психологии // Вестник Оренбургского государственного университета. 2005. Т. 1. № 10. С. 43 – 54.
6. Роговин, М.С. Структурно-уровневые теории в психологии: Методологические основы. Ярославль: ЯрГУ, 1977.
7. Серый А.В. Система личностных смыслов: структура, функции, динамика. Кемерово: Кузбассвузиздат. 2004. 272 с.
8. Чернышов В.Н., Чернышов А.В. Теория систем и системный анализ : учеб. пособие. Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. 96 с.
9. Гунзунова Б.А. Личностные факторы эмоциональной саморегуляции педагогов // Вестник Кемеровского государственного университета. 2015. № 3-1. С. 93 – 96.
10. Калужский М.А. Общая теория систем: учебное пособие. Москва: ДиректМедиа. 2013.
11. Шадриков В.Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности. Москва: Логос, 2007. 186 с.
12. Черников Ю.Г. Системный анализ и исследование операций: учебное пособие. Москва: Московский государственный горный университет. 2006.
13. Смит Н. Современные системы психологии. СПб.: Праймеврознак, 2003. 384 с.
14. Ключко В.Е. Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства личности (введение в транспективный анализ). Томск: Томский государственный университет, 2005. 174 с.
15. Роговин М.С. Структурно-уровневые теории в психологии: Методологические основы. Ярославль: ЯрГУ. 1977.
16. Карпов А.В. Принцип метасистемности в структурной организации личности // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Серия: Гуманитарные науки. Ярославль: ЯрГУ. 2012. № 4 (22). С. 67 – 73.
17. Карпов А.В. Метасистемная организация уровней структур психики. Москва: ИП РАН, 2004. 504 с.
18. Карпов А.В. Психология сознания: Метасистемный подход. Москва: РАО, 2011. 1088 с.
19. Чернышов В.Н., Чернышов А.В. Теория систем и системный анализ: учеб. пособие. Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. 96 с.
20. Ожиганова Г.В. Высшая способность к саморегуляции и внутренний опыт // Приволжский научный вестник. Серия: Психологические науки. 2014. № 11-2 (39). С. 164 – 169.
21. Черников Ю.Г. Системный анализ и исследование операций: учебное пособие. Москва: Московский государственный горный университет, 2006.
22. Абульханова К.А. Принцип субъекта в отечественной психологии // Психология. Высшая школа экономики. 2005. Т. 2. № 4. С. 3 – 22.
23. Конопкин О.А. Структурно-функциональный и содержательный аспекты осознанной саморегуляции // Психология. 2005. Т. 2. № 1. С. 27 – 42.
24. Моросанова В.И. Стилиевые особенности саморегуляции личности // Вопросы психологии. 1991. № 1. С. 121 – 127.
25. Бякова Н.В. Опыт осознанной саморегуляции как условие успешности профессионального обучения: дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2009. 167 с.
26. Зобков А.В. Системно-структурная организация саморегуляции субъектом учебной деятельности // Системная психология и социология. 2017. № 3 (23). С. 12 – 23.
27. Сергиенко Е.А. Системно-субъектный подход: обоснование и перспектива // Психологический журнал. 2011. Т. 32. № 1. С. 120 – 132.

28. Конопкин О.А. Структурно-функциональный и содержательный аспекты осознанной саморегуляции // Психология. 2005. Т. 2. № 1.
29. Вареца Е.С., Дохоян А.М., Белоус О.В. Формирование личностной саморегуляции как личностного потенциала // Новое в психолого-педагогических исследованиях. 2021. № 3-4 (63). С. 147 – 154.
30. Моросанова В.И. Стилевые особенности саморегуляции личности // Вопросы психологии. 1991. № 1. С. 121 – 127.
31. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. СПб.: Питер, 2006. 1208 с.
32. Осницкий А.К. Психологические механизмы самостоятельности. Москва; Обнинск: ИГ-СОЦИН, 2010. 232 с.
33. Осницкий А.К. Регуляторный опыт, субъектная активность и самостоятельность человека. Часть 2 [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. № 6 (8). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 13.10.2024)
34. Иванников В.А. Идеи А.Н. Леонтьева и их значение для современной психологии // Культурно-историческая психология. 2013. № 4. С. 29 – 35.
35. Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 18 – 37.
36. Миславский Ю.А. Природа и структура системы саморегуляции и активности личности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М.: ПИРАО, 1994. 45 с.
37. Яницкий М.С. Ценностная регуляция поведения личности и ее нарушение при различных формах социальных девиаций // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. 2011. № 2 (18). С. 119 – 131.
38. Шингаев С.М., Никифоров Г.С. Виды психической саморегуляции // Вестник ЛГУ имени А.С. Пушкина. 2014. Т. 5. № 1. С. 92 – 101.
39. Иванников В.А., Монроз А.В. Волевая саморегуляция процесса мотивации // Психологические исследования. 2014. Т. 7. № 35. Электронный ресурс. Режим доступа: URL.<http://psystady.ru>(дата обращения: 13.10.2024)

## References

1. Barabanshchikov V.A. The principle of systemicity in modern psychology. Psychology. Journal of the Higher School of Economics. 2004. Vol. 1. No. 3. P. 3 – 17.
2. Belous O.V. Methodological problems of self-regulation of subjects of the educational process. Theoretical and applied research in the psychology of self-regulation. Kursk, Naberezhnye Chelny: TOP Publishing House, 2011. P. 9 – 29.
3. Belomestnova N.V. Systems approach in psychology. Bulletin of the Orenburg State University. 2005. Vol. 1. No. 10. P. 43 – 54.
4. Lomov B.F. Methodological and theoretical problems of psychology. Moscow: DirectMedia, 2008. 1174 p.
5. Belomestnova N.V. Systems approach in psychology. Bulletin of the Orenburg State University. 2005. Vol. 1. No. 10. P. 43 – 54.
6. Rogovin, M.S. Structural-level theories in psychology: Methodological foundations. Yaroslavl: YarSU, 1977.
7. Seryi A.V. The system of personal meanings: structure, functions, dynamics. Kemerovo: Kuzbassvuzdat. 2004. 272 p.
8. Chernyshov V.N., Chernyshov A.V. Systems theory and systems analysis: textbook. Tambov: Publishing house of Tambov state technical university, 2008. 96 p.
9. Gunzunova B.A. Personal factors of emotional self-regulation of teachers. Bulletin of the Kemerovo State University. 2015. No. 3-1. P. 93 – 96.
10. Kaluzhskiy M.A. General Systems Theory: a tutorial. Moscow: DirectMedia. 2013.
11. Shadrikov V.D. Problems of Systemogenesis of Professional Activity. Moscow: Logos, 2007. 186 p.
12. Chernikov Yu.G. Systems Analysis and Operations Research: a tutorial. Moscow: Moscow State Mining University. 2006.
13. Smith N. Modern Systems of Psychology. St. Petersburg: Primevrozna, 2003. 384 p.
14. Klocho V.E. Self-organization in Psychological Systems: Problems of Formation of the Personality's Mental Space (Introduction to Transpective Analysis). Tomsk: Tomsk State University, 2005. 174 p.
15. Rogovin M.S. Structural-level theories in psychology: Methodological foundations. Yaroslavl: YarSU. 1977.

16. Karpov A.V. The principle of metasystemicity in the structural organization of personality. Bulletin of the Yaroslavl State University named after P.G. Demidov. Series: Humanities. Yaroslavl: YarSU. 2012. No. 4 (22). P. 67 – 73.
17. Karpov A.V. Metasystemic organization of level structures of the psyche. Moscow: IP RAS, 2004. 504 p.
18. Karpov A.V. Psychology of consciousness: Metasystemic approach. Moscow: RAO, 2011. 1088 p.
19. Chernyshov V.N., Chernyshov A.V. Systems theory and systems analysis: textbook. manual. Tambov: Tambov state Publishing House. tech. un-ta, 2008. 96 p.
20. Ozhiganova G.V. Higher capacity for self-regulation and internal experience. Volga region scientific bulletin. Series: Psychological sciences. 2014. No. 11-2 (39). P. 164 – 169.
21. Chernikov Yu.G. Systems analysis and operations research: a tutorial. Moscow: Moscow State Mining University, 2006.
22. Abulkhanova K.A. The principle of the subject in domestic psychology. Psychology. Higher School of Economics. 2005. Vol. 2. No. 4. P. 3 – 22.
23. Konopkin O.A. Structural-functional and substantive aspects of conscious self-regulation. Psychology. 2005. Vol. 2. No. 1. P. 27 – 42.
24. Morosanova V.I. Stylistic features of personality self-regulation. Questions of Psychology. 1991. No. 1. P. 121 – 127.
25. Byakova N.V. Experience of conscious self-regulation as a condition for the success of professional training: dis. ... candidate of psychological sciences. Moscow, 2009. 167 p.
26. Zobkov A.V. Systemic-structural organization of self-regulation by the subject of educational activity. Systemic Psychology and Sociology. 2017. No. 3 (23). P. 12 – 23.
27. Sergienko E.A. Systemic-subjective approach: justification and prospects. Psychological journal. 2011. Vol. 32. No. 1. P. 120 – 132.
28. Konopkin O.A. Structural-functional and substantive aspects of conscious self-regulation. Psychology. 2005. Vol. 2. No. 1.
29. Varetsa E.S., Dokhoyan A.M., Belous O.V. Formation of personal self-regulation as a personal potential. New in psychological and pedagogical research. 2021. No. 3-4 (63). P. 147 – 154.
30. Morosanova V.I. Stylistic Features of Personality Self-Regulation. Questions of Psychology. 1991. No. 1. P. 121 – 127.
31. Ivannikov V.A. Psychological Mechanisms of Volitional Regulation. St. Petersburg: Piter, 2006. 1208 p.
32. Osnitsky A.K. Psychological Mechanisms of Independence. Moscow; Obninsk: IG-SOTSIN, 2010. 232 p.
33. Osnitsky A.K. Regulatory Experience, Subjective Activity and Human Independence. Part 2 [Electronic Resource]. Psychological Research: Electronic Scientific Journal. 2009. No. 6 (8). URL: <http://psystudy.ru> (date of access: 13.10.2024)
34. Ivannikov V.A. Ideas of A.N. Leontiev and their significance for modern psychology. Cultural-historical psychology. 2013. No. 4. P. 29 – 35.
35. Leontiev D.A. Self-regulation, resources and personal potential. Siberian psychological journal. 2016. No. 62. P. 18 – 37.
36. Mislavsky Yu.A. Nature and structure of the system of self-regulation and activity of the individual: author's abstract. diss. ... doctor of psychological sciences. Moscow: PIRAO, 1994. 45 p.
37. Yanitsky M.S. Value regulation of personality behavior and its violation in various forms of social deviations. Bulletin of KRAUNC. Humanitarian sciences. 2011. No. 2 (18). P. 119 – 131.
38. Shingaev S.M., Nikiforov G.S. Types of mental self-regulation. Bulletin of Leningrad State University named after A.S. Pushkin. 2014. Vol. 5. No. 1. P. 92 – 101.
39. Ivannikov V.A., Monroz A.V. Volitional self-regulation of the motivation process. Psychological research. 2014. Vol. 7. No. 35. Electronic resource. Access mode: URL.<http://psystady.ru> (accessed: 13.10.2024)

### **Информация об авторе**

**Сухотина Е.В.**, аспирант, SPIN-код: 8350-0763, Кемеровский государственный университет, [Elenasyhotina88@mail.ru](mailto:Elenasyhotina88@mail.ru)

© Сухотина Е.В., 2025