

УДК 316.61

Саморегуляция и самоуправление как базовые механизмы социальной адаптации личности



Ваганова Н.А.

Кандидат психологических наук,
доцент кафедры инженерного менеджмента
Казанского государственного энергетического университета

В статье раскрываются понятия социальной адаптации личности и содержание базовых механизмов ее реализации: саморегуляции и самоуправления.

Феномен саморегуляции рассматривается с позиций системного, структурного, уровневого и личностного подходов. Процесс самоуправления представлен как интегративная система, объединившая процессы целеполагания и саморегуляции личности.

Ключевые слова: социальная адаптация, саморегуляция, самоуправление.

В современной динамичной экономике организациям требуется новый тип профессионала – эффективно адаптирующаяся личность. Сформированность способности к адаптации у современного человека во многом определяет его профессиональный успех, т.к. позволяет личности эффективно интегрироваться в социальную среду, учитывая требования общества и проявляя самостоятельность в качестве субъекта деятельности. При этом социальная деятельность личности выступает универсальной стратегией социальной адаптации.

Проблема социальной адаптации является одной из наиболее сложных и недостаточно разработанных в современной теории. При этом интерес к ней носит волнообразный характер. Сегодня повышение интереса к проблеме социальной адаптации обусловлено интенсивными изменениями, происходящими в современном обществе. Высокая динамика социальных процессов предъявляет все более высокие требования к личности, которой необходимо одновременно и «прислушиваться» к требованиям социальной действительности, и поддерживать внутреннюю стабильность и равновесие. С одной стороны, человек вынужден обновлять свое видение мира через все более короткие интервалы времени, с другой – проявляется тенденция к признанию человеческой индивидуальности и возможности самореализации человека в условиях взаимодействия со средой.

Понятие «адаптация» используются сегодня в биологии и психологии, философии и кибернети-

ке, социологии и экологии и т.п., что не случайно, так как проблемы адаптации – это проблемы интегративного исследования человека и окружающего мира. При этом процесс человеческой жизни можно понимать как необходимость постоянно решать проблему «вхождения» в разные ситуации: социальные отношения, группы, системы ценностей и т.п. Это определяется динамичным характером социальной жизни, приводящим к постоянным изменениям среды жизнедеятельности человека.

В обобщенном виде понятие социальной адаптации можно определить как «процесс взаимодействия субъекта с социальной средой, в ходе которого согласовываются требования и ожидания его участников» [1, с. 37].

Это согласование предполагает определить существующий уровень ситуации – состояние среды и субъекта, и потенциальный уровень – возможности развития и среды, и субъекта. Следовательно, социальная адаптация – это взаимонаправленный процесс, предполагающий взаимное изменение среды и субъекта.

Психоаналитики различают две разновидности адаптации: а) аллопластическая адаптация – изменение мира «под себя»; б) аутопластическая адаптация – изменение себя «под мир» [2, с. 40].

При этом «адаптация не сводится просто к принятию социальных норм: она означает гибкость и эффективность при встрече с новыми... условиями, а также способность придавать событиям желатель-

ное... направление. В этом смысле адаптация означает, что человек успешно пользуется созданными условиями для осуществления своих целей и стремлений» [3, с. 148].

При этом Л.В. Корель считает, что социальная адаптация осуществляется совокупностью свойств личности, которые получили название «адаптивный потенциал» [4]. «Адаптивный потенциал» включает уровень личностного развития, в том числе уровень развития саморегуляции [5], которая в значительной степени определяет успешность процесса адаптации [6].

Отдельные исследователи отождествляют социальную адаптацию и саморегуляцию или рассматривают адаптацию как результат деятельности целостной самоуправляемой системы, подчеркивая при этом ее системную организацию [7].

Следовательно, саморегуляцию и самоуправление можно выделить как значимые процессы социальной адаптации личности. Рассмотрим эти процессы, как механизмы социальной адаптации личности, более подробно, что позволит определиться более конкретно с содержанием и основными принципами функционирования как данных процессов, так и адаптации в целом.

Истоки формирования научного подхода и принципов саморегуляции лежат в учении И.М. Сеченова [8], в которых складывается идея обратной связи, которая впоследствии станет фундаментальной идеей для объяснения действия всех саморегулирующихся систем: и живых, и кибернетических. Дальнейшее развитие идея саморегуляции человека получила в трудах И.П. Павлова [9], который сделал вывод о том, что человек – единственная по высочайшему саморегулированию система, сама себя поддерживающая и восстанавливающая.

Развитие теории человека как целостной саморегулируемой системы нашло свое продолжение в физиологии и психофизиологии и представлено в трудах П.К. Анохина и И.А. Бернштейна, которые предвосхитили многие идеи, положенные в основу развития различных подходов и теорий функционирования и создания саморегулирующихся систем. В теории функциональных систем П.К. Анохина вычленены и представлены два блока: регуляция исполнения и программа и цель действия [10]. И.А. Бернштейн утверждал, что системы саморегуляции образует замкнутый контур взаимодействия [11].

Следовательно, основные компоненты саморегуляции и ее принципы были выделены на физиологическом и психофизиологическом уровнях. Одновременно складывается подход к пониманию организма человека как многоуровневой системы, в которой функционируют различные подсистемы, решающие частные задачи регулирования и объединения высшей интегративной деятельностью центральных органов, а также вскрыты важные ме-

ханизмы регуляции. При этом говорить о близости системы саморегуляции личности другим саморегулирующимся системам, в том числе физиологическим, можно только в смысле общности таких идей, как замкнутость и обратная связь и таких функций как отражение внешней и внутренней информации.

Основополагающие положения и методология исследования проблемы регуляции психической деятельности были разработаны в теории личностной регуляции К.А. Абульхановой-Славской, теории становления человека как субъекта общего развития Б.Г. Ананьева, теории развития высших психических функций Л.С. Выготского, теории деятельности А.Н. Леонтьева, теории системного подхода к исследованию психических явлений Б.Ф. Ломова, теории мозговой организации высших психических функций А.Р. Лурия, теории психологической установки Д.Ф. Узнадзе.

Рассмотрим основные положения некоторых из них. Так, Л.С. Выготский считал, что необходимость овладения своим поведением возникает в тех случаях, когда деятельность человека нарушается. Активное вмешательство человека создает новую ситуацию, которая по-новому определяет его действия. Требуемые разрешения ситуации могут иметь разное значение для человека: они могут требовать как достаточно простого выбора, так и решения главных жизненных проблем. Овладение собственным поведением осуществляется на основе смысловой регуляции [12].

В дальнейшем анализ проблемы саморегуляции происходит под влиянием идей, сформированных в биологии, физиологии и кибернетике. В работах одного из основоположников последней Н. Винера были развиты общие принципы функционирования любых саморегулируемых систем, сформирован подход к их изучению как преобразователей информации, выделены два блока, составляющие основу любой системы управления – объект управления и управляющая система, вскрыты многообразные системы прямых и обратных связей между ними.

В то же время на основе кибернетических принципов регулирования невозможно было объяснить всю сложность и специфику человеческой деятельности. Подходы к определению этой специфики разрабатывались в психологии в связи с решением проблемы активности субъекта, развития представлений о том, что человек является продуктом общественно-исторического развития, выступает как субъект деятельности, включающий все формы активности.

В разработке общих принципиальных вопросов проблемы регуляции деятельности и поведения большая роль принадлежит С.Л. Рубинштейну. Он сформулировал важное в методологическом отношении положение о том, что всякий психический процесс включен во взаимодействие человека с

миром и служит для регуляции его деятельности. Обоснованный им принцип, согласно которому внешние воздействия обусловлены внутренними психическими закономерностями, утверждает роль активности личности в регуляции деятельности и поведения. Адекватность активности субъекта характеру событий может быть понята как проявление саморегуляции [13].

Разноплановые образования в структуре личности, включенные в регуляцию человеческой деятельностью, были выделены Б.Г. Ананьевым: органические потребности, задатки, темперамент, характер, установки, ценности, интеллект, специальные способности и т.д. Каждое образование, по мнению Б.Г. Ананьева, предполагает сформированность определенного уровня саморегуляции. Это позволяет говорить о намеченных подходах к выделению разноразмерной саморегуляции личности [14].

К.А. Абульханова-Славская рассматривает саморегуляцию как способность личности. При этом автор подчеркивает, что личностная регуляция – ведущая, т.к. направляет деятельность в соответствии с ее объективными и субъективными факторами и обеспечивает относительную независимость от непосредственного воздействия [15].

Проведенный анализ процесса саморегуляции показал сложность данного психологического явления, что объясняет попытки дифференцировать его на уровни в процессе анализа и исследование в отдельности каждого уровня. Так, А.К. Осницкий выделяет уровни саморегуляции относительно предметной деятельности и отношений личности [16].

Другие исследователи полагают, что «уровневая специфика регуляции определяется особенностями процесса возникновения и преодоления проблемностей, на организацию которых направлена регуляция и которые она обеспечивает» [17, с. 9]. Соответственно трем уровням проблем: проблемные моменты, проблемные ситуации, проблемы (оценка и понимание новых событий) выделены пять уровней психической регуляции: 1) непосредственного взаимодействия; 2) опосредованной координации; 3) программно-целевой организации; 4) личностно-нормативных изменений; 5) мировоззренческих коррекций, где второй и третий уровни относятся к проблемной ситуации, четвертый и пятый – к проблеме [17].

Выделяются уровни саморегуляции в соответствии с пятью выделенными уровнями жизнедеятельности человека: 1) социально-психологический, на котором наибольший интерес представляет управление и регуляция межличностных отношений; 2) личностный – управление и регуляция поведения личности, основанная на ее мотивах, особенностях самооценки и уровня притязаний; 3) уровень психических процессов – особенности управления и регуляции деятельности; 4) психических состояний – управление и регуляция переживаний; 5) уровень

управления и регуляции функциональных состояний [18].

Классифицируется саморегуляция и по формам человеческой активности: саморегуляция деятельности, общения, познания, поведения. Отдельно исследуется уровень волевой регуляции, которая проявляется в тех случаях, когда: 1) принятое по социальной необходимости или по собственным ценностным установкам действие не с активно переживаемой потребностью и тем самым не имеет достаточного побуждения; 2) осуществление действия сталкивается с факторами, снижающими или делающими невозможными создание и поддержание необходимого побуждения к нему; 3) необходимо воздержаться от действия, связанного с активно переживаемой, но социально не одобряемой в данной ситуации потребностью [19].

Каждый из выделенных уровней саморегуляции исследуется в самых разных аспектах: взаимосвязь саморегуляции с процессом деятельности, с личностными параметрами. Одновременно обращается внимание на интегративные функции регуляторных процессов, которые соотносятся с целостными блоками регуляции и являются более сложными, чем аналитические.

Так, саморегуляция как интегративный процесс, объединяющий множество психических процессов, представлена в концепции О.А. Конопкина. Автор объединил их в целостную систему регуляции, установил необходимое и достаточное число основных структурных компонентов системы, сформулировал основные принципы саморегуляции деятельности человека: системность, активность, осознанность [20].

Исследуя взаимосвязь между уровнем структурной сформированности саморегуляции и психическими процессами ее осуществляющими, А.К. Осницкий выявил взаимосвязь саморегуляции с личностными качествами субъекта деятельности и ее влияние на уровень эффективности деятельности [16].

В большей части исследований по саморегуляции психологическое звено усматривалось в содержании специфических особенностей принятия человеком внешне заданных целей, которые затем выступают как его собственные, детерминирующие деятельность.

Р.Р. Бибрих, исследуя специфику механизма образования целей, выделяет как более высокий уровень организации деятельности объединение процессов целеполагания и саморегуляции, реализации цели в некоторую целостную систему [21]. Такую интегративную систему, объединившую процессы целеполагания и саморегуляции личности, разработал Н.М. Пейсахов. Автор представляет целостную систему самоуправления личности, включающую четыре уровня: авторегуляцию, саморегуляцию, самоуправление и взаимоправление (социальное управление). В жизнедеятельности человека систе-

ма управления может быть представлена как в целостном виде, так и одним из ее уровней. При этом автор подчеркивает, что «самоуправление следует рассматривать как процесс, а не застывшую структуру...» [22, с. 36-37].

Проведенный анализ процессов саморегуляции и самоуправления позволяет говорить о сложности данных процессов. Однако, изучение данных процессов как значимых механизмов социальной адаптации личности, будет способствовать раскрытию закономерностей развития адаптивной личности, формированию у личности качеств для эффективной адаптации, что позволит индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели, обеспечивая в то же время соответствие деятельности и поведения требованиям среды.

Литература:

- Кузнецова Л.П. Основные технологии социальной работы. – Владивосток: Изд-во ДВГТУ, 2002. – 92 с.
- Белинская Е.П., Тихомандрицкая О.А., Социальная психология личности. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 301 с.
- Рубчевский К.В. Методология. Социализация личности: интериоризация и социальная адаптация // Общественные науки и современность. – 2003. – № 003. – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/doc/5054954> (дата обращения: 11.04.2010).
- Корель Л.В. Женщины на крутых виражах реформ // ЭКО. – 1995. – № 6. – С. 142-159.
- Корнилов А.П. Нарушение саморегуляции у психопатических личностей // Вопросы психологии. – 2003. – № 6. – С. 71-80.
- Трефилова Н.Ю. Многофакторный подход в исследовании особенностей социально-психологической адаптации первокурсников к условиям вузовского обучения // Труды МГТА: электронный журнал. – 2008. – № 8(4). – URL: http://www.e-magazine.meli.ru/vipusk_8/100_v8_trefilova.doc/ (дата обращения: 17.05.2010).
- Бугова Г.В. Интеллектуальная продуктивность как показатель психофизиологической адаптации студентов к процессу обучения // Проблемы образования, науки и культуры. – 2006. – № 45. – URL: [http://proceedings.usu.ru/?base=mag/0045\(03_20-2006\)&xsl=showArticle.xslt&id=a23&doc=../content.jsp](http://proceedings.usu.ru/?base=mag/0045(03_20-2006)&xsl=showArticle.xslt&id=a23&doc=../content.jsp) (дата обращения: 5.06.2010).
- Сеченов И.М. Избранные произведения. М.: Директ-Медиа, 2010. – 595 с.
- Павлов И.П. Избранные труды. – М., 1954. – 418 с.
- Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем. – М.: Директ-Медиа, 2008. – 131 с.
- Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений. – М.: МОДЭК, МПСИ, 2004. – 688 с.
- Выготский Л.С. Психология развития человека. – М.: ЭКСМО, 2006. – 1136 с.
- Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2000. – 712 с.
- Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
- Абульханова К.А. Принцип субъекта в отечественной психологии // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – Т.2. – 2005. – № 4. – С. 3-21.
- Осницкий А.К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активной личности // Новое в жизни, науке, технике. Серия «Педагогика и психология». – 1986. – № 6. – 79 с.
- Голиков Ю.А. Костин А.Н. Особенности психической регуляции и классы проблемностей в сложной операторской деятельности // Психологический журнал. – 1994. – № 2. – С. 3-16.
- Психология состояний: Хрестоматия / сост. Васильева Т.Н., Габдреева Г.Ш., Прохоров А.О. – СПб.: Речь, 2004. – 608 с.
- Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. – СПб.: Питер, 2006. – 204 с.
- Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития // Вопросы психологии. – 2004. – № 2. – С. 128-135.
- Бибрих Р.Р. Исследование видов целеобразования. – Кишинев: Штиинца, 1987. – 130 с.
- Пейсахов Н.М. Закономерности динамики психических явлений. – Казань: Изд-во Казан. гос. ун-та, 1984. – 235 с.

Self-regulation and Self-management as Basic Mechanisms of Social Adaptation of the Person

N. Vagapova

The Kazan State Power University

The concept of social adaptation of the person and the contents of basic mechanisms of its realization, namely self-regulation and self-management are examined in the article. The phenomenon of self-regulation is examined from the point of view of system, structural, level and personal approaches. The process of self-management is represented as an integrative system uniting processes of definition of objectives and self-regulation of the person.

Key words: social adaptation of the person, self-regulation, self-management.