

DOI 10.31483/r-115799

*Похилько Александр Дмитриевич**Казаченко Олег Анатольевич*

САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В СИТУАЦИЯХ НОРМАТИВНОЙ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Аннотация: в главе анализируется понятие саморегуляции, которое часто встречается в различной литературе и имеет большое количество трактовок. В частности, представляет особый интерес психологическая саморегуляция сознания и соответствующего поведения личности в условиях неопределённости. Существование человека, его материальное благополучие, здоровье и даже сама жизнь человека зависят от того, как он может справиться с неопределённостью и нестабильностью. Методологическим принципом рассмотрения данной проблемы является принцип диалектического детерминизма. Результатом рассмотрения темы является выявление своего подхода к исследованию саморегуляции поведения личности, которые позволяют нормализовать ее психическое состояние в условиях неопределённости. Проблемы исследования саморегуляции поведения личности у авторов тесно связаны с социальными проблемами, и эту связь можно обозначить как «нормативную детерминацию». В зависимости от типа личности она будет по-разному реагировать на ситуацию неопределённости при отсутствии четких социокультурных норм. Более того, личность может нигилистически отвергать нормы. Предлагается схема категориальной модели исследования поведения индивидуальности в ситуации нормативной неопределённости.

Ключевые слова: саморегуляция, личность, психологическое состояние, неопределённость, норма, девиация, эмоции, поведение, сознание.

Abstract: the chapter analyzes the concept of self-regulation, which is often found in various literature and has a large number of interpretations. In particular, psychological self-regulation of consciousness and the corresponding behavior of an individual in conditions of uncertainty is of particular interest. The existence of a

person, his material well-being, health and even the life of a person depend on how he can cope with uncertainty and instability. The methodological principle for considering this problem is the principle of dialectical determinism. The result of considering the topic is the identification of its own approach to the study of self-regulation of personality behavior, which allows normalizing its mental state in conditions of uncertainty. The problems of studying self-regulation of personality behavior in the authors are closely related to social problems, and this connection can be designated as «normative determination». Depending on the type of personality, it will react differently to a situation of uncertainty in the absence of clear socio-cultural norms. Moreover, a person can nihilistically reject norms. A scheme of a categorical model for studying the behavior of an individual in a situation of normative uncertainty is proposed.

Keywords: *self-regulation, personality, psychological state, uncertainty, norm, deviation, emotions, behavior, consciousness.*

Актуальность темы заключается в необходимости исследования поведения в особых психических состояниях личности, когда возникает риск принятия неправильного решения, поскольку вместо детерминации господствует хаос. В то же время необходимо действовать, а неопределенность вызывает страх, растерянность и отрицательные эмоции; очень часто она даже парализует поведение. При этом ослабляется самоконтроль, самоуправление и саморегуляция личности, что требует выработки стратегии и тактики принятия решения как осознанного действия. Особую значимость приобретают образование и воспитание, когда своевременно формируются не только знания, но и доведенные до автоматизма умения и навыки, способность правильной реакции на нестандартную ситуацию.

Под психологической саморегуляцией понимается управление поведением субъекта с помощью использования внутренних ресурсов – психических средств отражения и моделирования реальности в сознании [10; 11 и др.]. В данном случае особое значение приобретает понятие автономности сознания,

которое делает акцент не на отражательной функции сознания, а на функции регуляции человеческой деятельности.

В самом широком смысле этого слова неопределенность может трактоваться как свойство природы и общества, связанное с нарастанием энтропии, нехваткой информации, доминированием случайных факторов и т. д. В данном случае речь идет о частном случае неопределённости – отсутствии (аномия) или ослаблении нормативной детерминации (девиации). Такая неопределенность – неотъемлемая составляющая человеческого опыта. Она возникает в различных сферах жизни: от профессиональной деятельности до личных отношений. В постсоветском обществе главное внимание вначале уделялось неопределённости в социально-экономической области. Это связано с тем, что на смену плановой экономике с ее жестким детерминизмом (строгой определённостью) пришла рыночная экономика с ее стихийными процессами и неопределённостью. Рынок позволил применить испытанную историческим временем стратегию социальной саморегуляции с помощью механизма балансирования экономики на основе закона спроса и предложения. При этом потребовались математические модели минимизации рисков экономического кризиса, а также элементов государственного планирования и регулирования.

В сфере личного существования и повседневности неопределенность также возросла вместе с социальной неопределенностью общества. На смену строго коллективному обществу постепенно приходит общество индивидуализирующееся. Соответственно нарастают хаотические и стихийные процессы в личной жизни. В 90-е годы XX века в России аномия особенно отразилась на жизни молодого поколения. На эти процессы направлено исследовательское внимание психологов и социологов. На наш взгляд, удачной является попытка И.В. Вагнер и Ю.Б. Берлянд типологизировать ситуации неопределенности, в которые попадают подростки [3, с. 40–47]. Удачной эта попытка является потому, что подростки сами по себе представляют так называемый «трудный возраст», сопровождающийся маргинальными психологическими состояниями, кризисами и требуют решения экзистенциальных проблем. Объективное и

субъективное в таком случае самым тесным образом переплетаются друг с другом. В аспекте научной стратегии синергетики личность и ее сознание выступают своего рода «аттрактором», который втягивает в себя поведение в неопределённой ситуации.

Способность эффективно справляться с неопределенностью, сохраняя психическое равновесие и продуктивность, является ключевым фактором адаптации и успешности личности. Саморегуляция играет важную роль в этом процессе, помогая личности управлять эмоциями мышлением и поведением в условиях неопределенности.

Нашей задачей является изучение нормативной культуры личности, способности личности сохранять устойчивость психических состояний и действовать в ситуации неопределенности.

Казалось бы, по данной теме имеется ряд работ [2; 5; 7–10; 14; 16; 19], в том числе и защищенные кандидатские диссертации [4; 13], более того, даже написаны учебные пособия [1; 8; 20]. Однако оказывается, что эти работы посвящены в основном вопросам неопределенности в общественном развитии и принятии решений социальных субъектов в ситуациях неопределённости. В то же время гораздо меньше работ, посвященных личности, индивидуальному сознанию и конкретному поведению отдельных индивидов. Как раз индивидуум с его свободой и особенно произвольными действиями вносит все большую неопределённость в жизнь общества. И это историческая судьба цивилизации.

Возникновение ситуации неопределенности для человека, как правило, связано с кризисной ситуацией. В свою очередь, кризис – это решение и выбор вариантов поведения [21, с. 34]. Психология саморегуляции отражает проблему «изменяющейся личности в изменяющемся мире» [1]. В российской психологической науке понятия о саморегуляции развивались медленно. Вначале они выражали идею о единстве сознания и деятельности, в том смысле, что личность полностью реализовывается в процессе деятельности, а процесс познания мира регулируется сознанием. В результате стали изучаться две стороны процесса психической активности личности (человека) и два способа его суще-

ствования активности и ее регуляции, что послужило основанием выделения процессов активности и регуляции этой активности, на каждом уровне организации психики.

Саморегуляция в более узком, интересующем нас смысле, – это способность личности контролировать свои мысли, эмоции, поведение и мотивацию, чтобы достичь определённых целей на основе норм, установленных правил игры.

Социальное поведение личности регулируется процессами саморегуляции и самоорганизации, отражающими объектно-субъектные отношения личности со своей микро- и макросредой, где саморегуляция обеспечивает социально-психологическую адаптацию личности, а самоорганизация предполагает ее носительную автономность, независимость. Изучению развития способности к саморегуляции уделяли внимание А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Л.С. Выготский и другие ученые [напр., 17], описавшие сущность и роль сознательной активности субъекта в саморегулируемой деятельности. Так, С.Л. Рубинштейн выдвинул принцип диалектического детерминизма, который учитывает неопределённость в ходе социальной детерминации таких сложных систем как психика и сознание. В то же время недостаточно исследованы вопросы саморегуляции личности, ее сознания и поведения. Исключение составляют некоторые статьи, например, статья А.С. Обухова [14, с. 10–21]. Проблема саморегуляции личности для психологии является новой и малоизученной.

Личностная саморегуляция, определяется множеством разных факторов, в том числе окружающей действительностью, обустройством общества и т. д. Сейчас проблема саморегуляции человека находится на переднем плане психологической науки. Личностную саморегуляцию изучают как особую активность субъекта, направленную на преобразование своего состояния, восстановление сил организма и работоспособности, а также как преобразовательскую деятельность, в которой объектом является организация функций самого субъекта [10]. В этом понятии выражается способность субъекта к самосохранению, саморазвитию, самотворчеству и другим «само-», которые в концентрированном виде включены в автономность сознания.

В настоящее время, понятие о саморегуляции личности характеризуется противоречивостью взглядов и разностью трактовок, что позволяет говорить о необходимости продолжения работы в этом направлении.

Условием жизни в изменяющемся мире стало нарастание неопределенности. Современные исследования опираются на закономерности, в соответствии с которыми следствием существования в неопределенности является кризис идентичности: утрата стабильности, разрушение норм и ценностей, регулирующих поведение и деятельность человека. Психологически благополучие и качество жизни человека зависят от его возможности справляться с неопределенностью.

Необходимость в психологическом вмешательстве в ситуации неопределенности определяется утратой чувства надежности и стабильности, что порождает растерянность, и страх, ожидаемые трудности формируют негативную перспективу. В условиях неопределенности саморегуляция становится ключевым фактором сохранения идентичности. Реализация собственных возможностей и ценностей, на которые опирается человек, позволяет восстановить утраченную иллюзию смысла жизни [18]. Согласно исследованиям М.К. Мамардашвили, рост «ситуаций со странностями» является антропологической катастрофой, такие ситуации не поддаются разумному объяснению. Это он объясняет тем, что рост числа таких ситуаций нарушает условия, при которых действия человека имеют смысл [12].

В условиях неопределенности саморегуляция приобретает особую важность. Неопределенность порождает стресс, тревогу и чувство неуверенности, что может негативно влиять на принятие решений, продуктивность и общее благополучие.

Стратегии саморегуляции в условиях неопределенности можно обозначить следующим образом.

1. Стратегия принятия неопределенности: важно принять тот факт, что неопределенность – это как бы «нормальная» часть жизни, и не пытаться ее жестко контролировать.

2. Важна фокусировка на том, что все еще можно контролировать: сконцентрироваться надо на том, что вы можете сделать, а не на том, что вы не можете.

3. Необходима постановка реалистичных целей: надо избегать чрезмерных ожиданий и ставить только достижимые цели. Главное – это не объективный материальный результат, а сохранение психологической устойчивости личности.

4. Требуется разработка плана действий: эффект дает создание плана действий, который даст возможность справиться с неопределенностью и при необходимости пойти на риск.

5. Надо вести поиск поддержки: важно общаться с близкими людьми, друзьями или специалистами, чтобы получить своевременную поддержку, рекомендацию или совет.

6. Развитие навыков саморегуляции, а именно: практиковать техники релаксации, медитации, глубокого дыхания, чтобы справиться со стрессом и тревогой.

7. Позитивное мышление означает, что надо фокусироваться на положительных аспектах ситуации и стараться видеть возможности для роста и развития, для саморазвития личности.

Все люди отличаются друг от друга в отношении реакции на восприятие неопределенности, которая у разных людей может быть разной. Чувство тревоги и эмоциональный дискомфорт, которые переживает человек, устремляются на поиск и установление контакта с источником потенциальной опасности. Согласно данным Э. Толмена, Д. Вернона, Дж. Брунера, неопределенность ситуации способна вызвать негативные эмоции страх, отвращение, ненависть [2, с. 455]. Состояние неопределенности способно активизировать работу психических механизмов человека, становится источником развития личности, посредством когнитивной оценки положительных сторон ситуации, через необходимость найти большее количество решений, чем это возможно. Ситуация неопределенности является одной из важнейших составляющих динамики разви-

тия любого процесса человеческой деятельности. Любая ситуация неопределенности и иные повседневные обстоятельства, имеющие меньшее значение, носят в себе долю неопределенности.

Саморегуляция является ключевым навыком, который помогает личности справляться с неопределенностью. Развитие навыков саморегуляции позволяет управлять поведением, сохранять психическое равновесие и продуктивность в условиях неопределенности.

Нестабильная политическая и экономическая ситуация, в которой находилась наша страна после распада Советского Союза, способствовала формированию индивидуальных жизненных мировоззрений граждан, не соответствующих их адекватной личностной направленности. В этих непростых условиях встал вопрос: как помочь человеку в таких условиях неопределенности. Один из вариантов такой помощи – овладение социально-психологическими знаниями, позволяющими человеку осуществлять саморегулирование своей жизнедеятельностью: трудовой и личностной, превращение этих знаний в убеждения.

Кроме общих методологических соображений следует выделить конкретный вопрос о том, как действует человек в ситуации нормативной (правовой) неопределенности. Неопределенность в праве – явление девиации в правовом регулировании, которое обусловлено различными факторами нормообразования. Нормативная девиация может быть не только негативной, но и иметь позитивный характер нормативного творчества. Если рассматривать поведение подростков, то неустоявшееся сознание часто приводит к таким негативным девиациям, как курение, алкоголизм и наркомания. В свою очередь, эти привычки становятся предпосылками для криминализации части молодежи.

Государство стало уделять больше внимания вопросам девиаций в молодежной политике. В частности, Указ №809 о традиционных ценностях (Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей») направлен на сохранение российской этно-религиозной идентичности. Такая молодежная политика дает возможность для

профилактики нравственного падения молодежи. Нравственные нормы и нравственные ценности неразрывно связаны друг с другом. Противодействие негативным нравственным тенденциям дает возможность молодежи адекватно идентифицироваться. Однако государственная политика будет эффективной только в том случае, если она будет всесторонне поддержана гражданским обществом и самой личностью. Если личность принципиально отторгает нравственные нормы, то политика будет неэффективной.

Анализ релевантности сознания позволяет понять детерминированное нормами поведение и образование новых норм, как нравственных, так и правовых. Нормативная релевантность сознания обеспечивает в уникальном поведении личности приемлемость тех или иных норм [6]. Ценность некоторых норм уменьшается, а субъективно некоторые нормы прекращают свое действие на поведение. В то же время другие нормы закрепляются, подкрепляются жизненным опытом и формируются новые нормы. Как правило, основные нормы морали остаются. Религиозное сознание способствует сохранению нормативности нравственного сознания. Несколько сложнее обстоит дело с правовыми нормами.

Лоренц Кольберг исследовал образование правовых норм у подростков в ходе социализации личности [22, с. 151–284]. На первом этапе в ситуациях неопределенности подростки боятся наказания или слепо копируют образцы поведения близких людей. Затем, на следующем этапе, происходит формирование таких ценностей как справедливость, обязанность, неустойчивые элементы нравственных норм, определяющих поведение личности. А на последнем этапе происходит оформление норм как базы для автономного поведения. Так формируется правовая личность.

Что касается прав взрослых людей и старшего поколения, то они также сталкиваются с неопределённостью личностных прав, которые существенно отличаются от личных прав. Личностные права отличаются индивидуальностью. Трудно подвести индивидуальное под общее. Хотя следует отметить, что существуют в этом направлении удачные попытки типологии индивидуальностей

(личностей) [15]. Указанная попытка типологизации Д. Олдхэма и Л. Морриса интересна для нас в том отношении, что среди 14 типов индивидуальностей авторы анализируют «авантюрный» тип личности. Этот тип личности парадоксально идет навстречу неопределённости и риску, что позволяет ему существенно повысить уровень самоконтроля и саморегуляции сознания и поведения по сравнению с другими типами личности.

Следует сделать некоторое уточнение. Самоконтроль и саморегуляция – это близкие, но не тождественные понятия. Самоконтроль тормозит импульсивность в психических процессах, а саморегуляция активизирует спонтанность сознания. Ограничение в одном направлении необходимо для продвижения в другом направлении. Внешне импульсивность и спонтанность похожи, но по содержанию они принципиально отличаются. Спонтанность – это творческая сила индивидуальной автономии, имеющая позитивную значимость. Импульсивность разрушает автономность индивидуального сознания своей гетерономией, коренящейся с биологии или бессознательных факторов негативного.

В связи с тем, что у авантюрного типа личности ослаблена нормативная детерминация личности обществом и культурой, у некоторой части авантюрного типа наблюдается способность к позитивным девиациям, творчеству и выдающимся достижениям. Однако у другой части такого типа мы видим такое расстройство характера личности, которое носит название психопатии или социопатии. Психопаты и социопаты игнорируют нормы общества, отвергают законы общества и общепринятые правила культурного поведения. Разумеется, без норм вообще жить нельзя, поэтому изобретаются свои нормы поведения. Например, известно такое явление как жизнь не по законам, а «по понятиям», по воровскому кодексу, который не допускает «беспредела», своего рода «криминальной ереси».

Возникает ряд парадоксов, например, парадоксы права на жизнь [18, с. 40–44]. Действительно, имеет ли человек право на смерть либо только право на жизнь? Патерналистская парадигма полностью отрицает эвтаназию, не говоря уже о суициде. Другое название для личностных прав – это «соматиче-

ские права». Хотя соматические права не перекрывают все содержание личностных прав, все же они наглядно показывают их суть. Так, неопределенность возникает при изменении тела, например, при пересадке органов, изменении формы тела, при абортах, в случаях информированного согласия пациента при лечении и т. д. Парадоксальные ситуации возникают в случаях эстетической медицины, когда пациент (клиент) сам не знает того, чего он хочет. В современном информационном обществе существует парадокс избытка информации, который так же провоцирует неопределенность, как и ее недостаток.

Таким образом, проблема саморегуляции поведения личности остается нерешенной, а подходы к ее решению недостаточно разработаны. В этом отношении можно отметить парадокс неопределенности в ситуации исследования неопределенности. В силу ориентированности на интересы общества проблемы личности оставались на втором плане. В то же время можно не противопоставлять интересы личности и общества, а попытаться соединить их в виде анализа поведения личности в рискованных ситуациях неопределенности нормативного характера, отсутствия четких общественных и культурных (религиозных, нравственных правовых) норм. Такое направление исследования представляется перспективным. Вырисовывается категориальная модель изучения поведения личности в ситуации нормативной неопределенности. Выстраивается ряд таких понятий как норма, нормативная неопределенность, релевантность сознания, кризис, риск, решение, выбор, поступок, автономность, мотив, устойчивость, саморазвитие, ошибка, самоконтроль, самоуправление, самоорганизация и др. Человечество выработало конкретные методики реагирования на ситуации с неопределенностью у военнослужащих, полицейских, летчиков, спасателей. На основе древнейшего опыта йогов создана аутогенная тренировка, которая помогает сохранить самообладание в непредвиденных и опасных ситуациях.

Список литературы

1. Асмолов А.Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа: учеб. для вузов по спец. «Психология» / А.Г. Асмолов. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 367 с.

2. Белорусова Е.А. Ситуация неопределенности как источник развития личности / Е.А. Белорусова // Молодой ученый. – 2018. – №50 (236). – С. 455–459. EDN VOXBLM

3. Вагнер И.В. Подходы к типологизации проблемных ситуаций и ситуаций неопределенности в процессе социализации подростков / И.В. Вагнер, Ю.Б. Берлянд // Science Time. – 2014. – №7. – С. 40–47. EDN SJIMXT

4. Веселкова В.С. Определенность и неопределенность в социальном познании: дис. ... канд. филос. наук: 09.00.11 / Вера Сергеевна Веселкова. – Саранск, 2006. – 172 с. EDN MEQCIL

5. Демидова Л.А. Принятие решений в условиях неопределенности / Л.А. Демидова, В.В. Кираковский, А.Н. Пылькин. – 2-е изд., перераб. – М.: Горячая линия – Телеком, 2016. – 283 с.

6. Ерышов Д.В. Социокультурные детерминанты нормативного сознания и деятельности социального субъекта: автореф. дис. ... канд. филос. наук: 09.00.11 / Дмитрий Владимирович Ерышов; [Место защиты: Сев.-Кавказ. федер. ун-т]. – Армавир, 2015. – 24 с. EDN ZPWXZJ

7. Канеман Д. Принятие решений в неопределенности: правила и предубеждения / Д. Канеман, П. Словик, А. Тверски. – Харьков: Институт прикладной психологии «Гуманитарный Центр», 2005. – 632 с.

8. Кононенко А.Ф. Принятие решений в условиях неопределенности / А.Ф. Кононенко, А.Д. Халезов, В.В. Чумаков. – М.: ВЦ АН СССР, 1991. – 196 с.

9. Критерии принятия решений в условиях неопределенности: учебное пособие / Г.В. Кузнецова, В.И. Халимон, О.В. Проститенко, А.Ю. Рогов; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет), Факультет информационных технологий и управления, Кафедра систем автоматизированного проектирования и управления. – СПб.: Политех-Пресс, 2024. – 73 с. EDN OVVSTI

10. Лемещенко М.Ю. Саморегуляция личности специалиста как психологическая проблема / М.Ю. Лемещенко // *Общественные науки*. – 2013. – №3. – С. 36–44.

11. Леонова А.Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. – М.: Смысл, 2007. – 311 с. EDN QXHOET

12. Мамардашвили М.К. Как я понимаю философию / М.К. Мамардашвили. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Прогресс, 1992. – 367 с. EDN SSWYOD

13. Назаренко Т.Н. Неопределенность в российском праве: дис. ... канд. юрид. наук : 12.00.01 / Назаренко Татьяна Николаевна. – М., 2006. – 227 с. EDN NNQVER

14. Обухов А.С. Современные исследования проблемы мотивации и саморегуляции человека в ситуации неопределённости и изменчивости мира / А.С. Обухов // *Исследователь/Researcher*. – 2019. – №1–2 (25–26). – С. 10–21. EDN XPBND A

15. Олдхэм Дж. Узнай себя: автопортрет вашей личности / Дж. Олдхэм, Луи Моррис. – М.: РИПОЛ классик, 1997. – 538 с.

16. Осницкий А.К. Саморегуляции в разных видах активности человека // *Психология саморегуляции в контексте актуальных задач образования (к 90-летию со дня рождения О.А. Конопкина)*. – 2021. – №1. – С. 43–47. DOI 10.24412/cl-36466-2021-1-43-47. EDN YYFQCP

17. Рубинштейн С.Л. Проблема способностей и вопросы психологической теории / С.Л. Рубинштейн // *Проблемы общей психологии*. – М.: Педагогика, 1976. – 416 с.

18. Садово-Румянцев В.Ю. Парадоксы права на жизнь в философии личностных прав / В.Ю. Садово-Румянцев // *Научная мысль Кавказа*. – 2011. – №3 (67). – С. 40–44. EDN OGGZYT

19. Соловьева С.Л. Саморегуляция как фактор сохранения идентичности в ситуации неопределенности / С.Л. Соловьева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://dzen.ru/a/YFuggjvR_T9m7Ceg (дата обращения: 21.12.2024).

20. Шифрин Б.М. Принятие решений в условиях неопределенности: учебное пособие для студентов бакалавриата и магистратуры направлений подготовки 27.03.04 и 27.04.04 «Управление в технических системах» всех форм обучения / Б.М. Шифрин, И.В. Елисеев; Министерство науки и высшего образования РФ, ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет имени С.М. Кирова», Кафедра математических методов в управлении. – СПб.: СПбГЛТУ, 2021. – 59 с.

21. Bollnow O.F. Existenzphilosophie und Paedagogik / O.F. Bollnow. – Stuttgart: Kohlhammer, 1960. – S. 34.

22. Kohlberg L. From 'is' to 'ought': How to commit the naturalistic fallacy and get away with it in the study of moral development / L. Kohlberg // Theodore Mischel (ed.). Cognitive development and epistemology. New York: Academic Press, 1971. P. 151–284.

Похилько Александр Дмитриевич – д-р филос. наук, профессор кафедры общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин частного образовательного учреждения высшего образования «Армавирский социально-психологический институт», Армавир, Россия.

Казаченко Олег Анатольевич – аспирант кафедры психологии частного образовательного учреждения высшего образования «Армавирский социально-психологический институт», Армавир, Россия.
