

*В. И. Моросанова*



**САМОРЕГУЛЯЦИЯ  
И ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ  
ЧЕЛОВЕКА**

*Наука*

РОССИЙСКАЯ  
АКАДЕМИЯ НАУК

ИНСТИТУТ  
ПСИХОЛОГИИ

РОССИЙСКАЯ  
АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ  
ИНСТИТУТ

*В. И. Моросанова*

# САМОРЕГУЛЯЦИЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА



МОСКВА НАУКА 2010

Психология  
Психология

и

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	7
----------------	---

## Часть I

<b>ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ: ИСТОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ.....</b>	<b>12</b>
---	-----------

### Глава 1

<b>Саморегуляция индивидуальности человека как область психологического знания</b>	<b>12</b>
--	-----------

1. Основные понятия .....	12
2. Предмет и задачи .....	14
3. Исторические корни понятия психической саморегуляции: психофизиология и инженерная психология.....	18

### Глава 2

<b>Саморегуляция: научные подходы к исследованию .....</b>	<b>25</b>
--	-----------

1. Психическая саморегуляция в различных научных парадигмах.....	25
2. Саморегуляция в зарубежной психологии.....	27
3. Методологические подходы к саморегуляции в отечественной психологии.....	37
4. Осознанная саморегуляция деятельности и общие закономерности ее строения.....	45
5. Исследования психической саморегуляции: субъектный подход.....	49

## Часть II

<b>ОСОЗНАННАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ: ОБЩИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ .....</b>	<b>54</b>
--	-----------

### Глава 3

<b>От субъекта и личности к индивидуальной саморегуляции .....</b>	<b>54</b>
--	-----------

1. Субъект, личность, саморегуляция.....	54
2. Субъектные и личностные аспекты саморегуляции: направления исследования .....	59
3. Осознанная саморегуляция произвольной активности человека. ....	64
4. Саморегуляция: индивидуальные и стилевые особенности .....	71

### Глава 4

<b>Индивидуальные и стилевые особенности саморегуляции: методы исследования</b>	<b>77</b>
---	-----------

1. Методы исследования психической саморегуляции: общая характеристика .....	77
2. Диагностика субъективных критериев успешности деятельности .....	81
3. Диагностика индивидуальных профилей стилевых особенностей (опросник ССП-М)	86

### Глава 5

<b>Индивидуальный стиль саморегуляции.....</b>	<b>93</b>
--	-----------

1. Понятие «стиль» в житейском сознании и в науке.....	93
2. Индивидуальный стиль как психологическое понятие, личностный и когнитивный подходы к его исследованию.....	95

3. Проблема индивидуального стиля деятельности.....	100
4. Индивидуальный стиль саморегуляции психической активности .....	103
5. Стиль саморегуляции: функции и строение .....	105

### Часть III

<b>СТИЛИ САМОРЕГУЛЯЦИИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> .....	113
---	-----

#### Глава 6

<b>Гармоничный стиль саморегуляции, успешность в спорте и тип характера спортсмена</b> .....	113
1. Феномен стиля саморегуляции спортивной подготовки .....	113
2. Диагностика индивидуальных «профилей» стилевых особенностей саморегуляции в спортивной подготовке .....	117
3. Стиль саморегуляции, успешность подготовки к соревнованиям и тип характера спортсмена.....	119

#### Глава 7

<b>Саморегуляция произвольной активности: стилевые особенности как предпосылки успешности деятельности</b> .....	129
1. Индивидуальные особенности саморегуляции в сенсомоторной деятельности как предпосылки успешного овладения профессией .....	130
2. Стилевые особенности саморегуляции как предпосылки формирования эффективного стиля саморегуляции (на примере проведения избирательной кампании) .....	134
3. Стилевые особенности саморегуляции как предпосылки успешности предвыборной кампании.....	139

#### Глава 8

<b>Стили саморегуляции учебной подготовки и успешность обучения</b> .....	144
1. Диагностика индивидуального профиля саморегуляции в учебной деятельности студентов.....	145
2. Индивидуальный стиль саморегуляции и успешность обучения.....	148
3. Типология акцентуированных стилей саморегуляции в связи с регуляторно-личностными свойствами.....	150

### Часть IV

<b>РЕГУЛЯТОРНЫЙ ПОДХОД К ХАРАКТЕРУ И ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА</b> .....	161
--	-----

#### Глава 9

<b>Регуляторный взгляд на экстраверсию и нейротизм</b> .....	164
1. Экстраверсия и нейротизм как основные диспозиции индивидуальности.....	164
2. Диагностика индивидуальных профилей стилевых особенностей .....	177
3. Основные линии индивидуальных различий в саморегуляции по экстраверсии, нейротизму .....	180
4. Типичные профили саморегуляции экстравертов, интровертов, нейротиков и стабильных .....	186
5. Стилевые особенности саморегуляции промежуточных типов (флегматики, сангвиники, холерики, меланхолики).....	198
6. Степень развитости осознанной саморегуляции и проявления экстраверсии, нейротизма .....	205

<b>Глава 10</b>	
<b>Стилевые особенности индивидуальной саморегуляции и личностные диспозиции человека (модель Биг-Файв)</b> .....	216
1. Экстраверсия и нейротизм в структуре индивидуальных диспозиций модели Биг-Файв.....	216
2. Взаимосвязь стиливых особенностей саморегуляции с индивидуальными диспозициями (результаты эмпирического исследования) .....	218
3. Индивидуальные различия в саморегуляции при экстремальной выраженности личностных диспозиций: обсуждение результатов.....	221
4. Типичное соотношение личностных диспозиций при различной степени осознанной саморегуляции.....	225

<b>Глава 11</b>	
<b>Индивидуальная саморегуляция и характер человека</b> .....	230
1. Общие представления.....	230
2. Регуляторные проявления субъектных черт индивидуальности .....	232
3. Взаимосвязь субъектных черт с индивидуальными особенностями регуляторных процессов .....	234
4. Регуляторная специфика субъектных черт .....	240

<b>Глава 12</b>	
<b>Типы акцентуации характера и стили саморегуляции</b> .....	251
1. Проблема типологии характера и ее регуляторной основы.....	251
2. Стили саморегуляции учебной деятельности при различной акцентуации характера у студентов .....	254
3. Специфика регуляторных профилей стиливых особенностей саморегуляции при различной личностной типологии .....	265
4. Эффективные стили саморегуляции при различных акцентуациях характера .....	281

<b>Глава 13</b>	
<b>Регуляторная роль самосознания в произвольной активности человека</b> .....	296
1. Современные подходы к исследованию регуляторной роли самосознания .....	296
2. Логика и методы эмпирического исследования .....	308
3. Развитие индивидуальной саморегуляции и особенности самосознания .....	321
4. Типология самосознания при разных уровнях саморегуляции у старшеклассников ...	325

<b>Глава 14</b>	
<b>Стилевая саморегуляция агрессивного поведения</b> .....	341
1. Проблема изучения психологических особенностей личности с агрессивным поведением .....	341
2. Личностные и регуляторные особенности лиц с различной социальной направленностью агрессивного поведения .....	346
3. Индивидуальные отличия в саморегуляции у испытуемых с различной социальной направленностью агрессивного поведения .....	353

## Часть V

<b>ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ</b> .....	362
---	-----

<b>Глава 15</b>	
<b>Методы диагностики надежности саморегуляции</b> .....	363
1. Индивидуальные особенности саморегуляции как основа надежности технического результата в спортивной пулевой стрельбе .....	363

2. Диагностика надежности психической саморегуляции спортсменов.....	371
3. Влияние транквилизаторов на индивидуальные особенности саморегуляции в ситуациях успеха и неудачи .....	382
<b>Глава 16</b>	
<b>Регуляторная – личностная типология агрессивного поведения преступников .....</b>	<b>386</b>
1. Типология антисоциального агрессивного поведения в связи со стилевыми особенностями саморегуляции и личностными чертами.....	388
2. Характеристика испытуемых с планируемым типом агрессивного поведения.....	394
3. Характеристика испытуемых со спонтанным, неконтролируемым типом агрессивного поведения.....	396
4. Характеристика испытуемых с типом агрессивного поведения, обусловленным психопатическими отклонениями.....	398
<b>Глава 17</b>	
<b>Регуляторные и личностные детерминанты рациональности принятия решений при политическом голосовании .....</b>	<b>402</b>
1. Проблема рациональности принятия решений при политическом голосовании. ....	402
2. Рациональность выбора и принятия решения в психологии.....	403
3. Личностные, когнитивные и регуляторные модели ПР в психологии.....	405
4. Экспериментальная модель «Политическое голосование» для оценки рациональности принятия решений.....	410
5. Специфика личностных и регуляторных особенностей избирателей, принявших рациональное или эмоциональное решение.....	424
6. Психологические детерминанты рациональности принятия решений.....	426
<b>Глава 18</b>	
<b>Развитие самосознания и саморегуляции в условиях разных образовательных систем.....</b>	<b>430</b>
1. Специфика личностного и субъектного развития в традиционном и развивающем образовании.....	430
2. Сравнительный анализ самосознания и саморегуляции произвольной активности у школьников традиционного и развивающего образования .....	437
3. Сравнение типологии самосознания старшеклассников разных образовательных систем.....	448
<b>Глава 19</b>	
<b>Психологические характеристики учащихся с различными индивидуально-типическими профилями саморегуляции .....</b>	<b>455</b>
<b>Глава 20</b>	
<b>Программа развития личностной саморегуляции у школьников .....</b>	<b>469</b>
1. Принципы и пути развития осознанной саморегуляции .....	469
2. Общая характеристика программы развития индивидуальной саморегуляции и данные об ее эффективности .....	473
3. Программа развития личностной саморегуляции.....	479
4. Содержание занятий по развивающей программе .....	482
<b>Заключение .....</b>	<b>494</b>
<b>Литература.....</b>	<b>510</b>