



<http://terijoki.spb.ru/history/templ.php?page=nai>  
man.

17. Потебня А. А. Психология поэтического и прозаического мышления // Слово и миф. – М., 1989. – С. 201–235.

18. Фейнберг Л. Е. Три лета в гостях у Волошина: мемуары, эссе, стихи. – М.: Аграф, 2006. – 490 с.

19. Фрейд З. О добывании огня / пер. с нем. Р. Ф. Додельцева, М. Н. Попова. – СПб.: Азбука: Азбука-Аттикус, 2012. – 224 с.

20. Цветаева М. И. Мне нравится, что Вы больны не мной. Чудное Мгновенье. Любовная лирика русских поэтов. – М.: Художественная литература, 1988.

21. Шарп Д. Психологические типы. Юнговская типологическая модель / пер. с англ. В. Зеленского. – 2 изд., перераб. и доп. – СПб.: Б.С.К., 1996. – 216 с.

22. Эренбург И. Портреты современных поэтов [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.synnegoria.com/tsvetaeva/WIN/silverage/erenburg/pspbalmont.html>.

23. Юнг К. Г. Психология и поэтическое творчество / под ред. Д. Л. Лахути. – М., 1995. – 157 с.

24. Юнг К. Г. Психологические типы / под общ. ред. В. В. Зеленского. – Мн.: ООО «Попурри», 1998. – 653 с.

25. Янкелевич М. С. Отражение личности автора в художественном произведении // Известия Самарского научного центра Российской Академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. – 2013. – Т. 15. – № 1–2. – С. 163–168.

**Т. А. Севрюкова, О. Л. Ковалева,  
Ю. П. Деревянко**

УДК 159.9.01

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ БОС-ТРЕНИНГА**

В связи с большой информационной и событийной нагрузкой в условиях дефицита времени современные студенты испытывают серьезное перенапряжение, при котором организм как динамическая система постоянно вынужден приспосабливаться к условиям окружающей действительности [13, с. 24–25]. Студентам в данных обстоятельствах необходимо овладеть способами эффективного управления своим временем, что позволит им в кратчайшие сроки включиться в учебную деятельность и продуктивно решать жизненные задачи. Оптимально выстроить временную перспективу для преодоления информационных нагрузок и успешной адаптации к условиям учебной деятельности студенту позволяет сформированная саморегуляция.

Проблема влияния саморегуляции на развитие оптимальной временной перспективы студентов средствами БОС-тренинга (биологической обратной связи) является значимой для психологической науки, позволяя раскрыть связи между психофизиологическими (саморегуляция) и психологическими (временная перспектива) компонентами человеческого организма.

Огромная заслуга в постановке и раскрытии важных аспектов проблем психической саморегуляции принадлежит В. М. Бехтереву, Л. Ф. Лазурскому, М. Я. Басову, В. Н. Мясищеву, Б. Г. Ананьеву. Последователи В. М. Бехтерева придерживаются точки зрения о том, что психическая саморегуляция осуществля-





ется только благодаря воле, которая воздействует на изменение функционирования тех или иных психических процессов.

К. А. Абульханова-Славская понимает под психической саморегуляцией человека его «способность к организации собственной активности; ее мобилизации, регулирования, согласования с объективными требованиями и активностью других людей» [1, с. 78]. По мнению К. А. Абульхановой-Славской, проблема психической регуляции деятельности должна ставиться с учетом как конкретных механизмов регуляции, так и общих методологических принципов, прежде всего, принципа субъекта деятельности [1, с. 81]. Как указывает И. С. Морозова, этот принцип позволяет понять, каким образом согласованы регуляция с деятельностью и обществом, с одной стороны, и личностью – с другой [19, с. 42]. По мнению А. О. Прохорова, механизмы саморегуляции, имея место уже на клеточном уровне организации жизнедеятельности человека, определяют и опосредуют механизмы саморегуляции вышеописанных уровней любой функциональной системы. Таким образом, в основе единства и целостности организма человека как биологической системы лежат химическая и нервная саморегуляции физиологических функций; саморегуляция пронизывает все физиологические, психофизиологические и психические явления, присущие человеку, от физиологических гомеостатических механизмов до социального поведения субъекта [23, с. 63].

Проблемы саморегуляции рассматривались также в русле деятельностного подхода О. А. Конопкиным, Н. Д. Заваловой, Б. Ф. Ломовым, А. В. Махнач. В рамках данного подхода большинство ранних исследований проблем саморегуляции были направлены на поиск путей оптимизации деятельности, например, повышения продуктивности в условиях взаимодействия в системе «человек-машина» или повышения эффективности деятельности в экстремальных условиях.

О. А. Конопкин экспериментально раскрыл функциональную структуру саморегуляции деятельности и поведения человека. По его

мнению, «психическая саморегуляция человека является высшим уровнем регуляции поведенческой активности биологических систем, отражающих качественную специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности и самого себя, своей активности и деятельности, поступков, их оснований» [15, с. 160]. В. И. Моросанова [21, с. 122] понимает саморегуляцию как «целостную систему выдвижения и управления достижением целей поведения и деятельности». Эта система реализуется процессом осознанной саморегуляции, который имеет универсальную структуру для разных видов активности и деятельности человека. В концепции осознанной саморегуляции В. И. Моросановой не только констатируется, что когнитивные процессы переработки информации имеют определенную структуру, но и обоснованы теоретические и методические подходы к исследованию индивидуальных различий и их личностных предпосылок [21, с. 123]. Понятие индивидуального стиля саморегуляции предложено В. И. Моросановой [21, с. 125] как «средство реализации субъектного подхода к исследованию индивидуально-типических форм произвольной активности человека» и представлено в виде специфических профилей индивидуальных особенностей саморегуляции личности.

В системно-деятельностной концепции Л. Г. Дикой психическая саморегуляция рассматривается одновременно как «психическая деятельность и как психологическая система» [10, с. 54]. Это позволяет утверждать, что саморегуляция является системной организацией, которая выражается в целенаправленной активности субъекта и имеет иерархическую структуру. По мнению А. А. Кацера, А. В. Кобзарь, «саморегуляция является внутренней целенаправленной активностью человека, которая реализуется при участии разных процессов, явлений и уровней психики. В процессах саморегуляции выражаются единство и системная целостность психики» [12, с. 10].

Интерес психологической науки к проблеме времени обусловлен, прежде всего, тем,



что окружающий мир является динамичным, развивающимся, ускоряющимся. Для успешной адаптации человеку необходимо уметь управлять своим временем, психофизиологическими ресурсами, эмоциональным состоянием [9, с. 60].

К. Левин [17] впервые дал научное обоснование понятию «временная перспектива». Он использовал его для описания целостного видения человеком своей жизни в прошлом, настоящем и будущем. Ж. Нюттен, развивая идею К. Левина, рассматривает временную перспективу как восприятие в некоторый определенный момент объективно представленных последовательных событий с интервалом между ними. Согласно его концепции, временная перспектива создается присутствием в сознании человека разноудаленных во времени объектов. Эти мотивационные объекты имеют своей функцией временную перспективу и определяют ее глубину, структуру, степень реальности и содержательную характеристику [22, с. 115]. По мнению Ф. Зимбардо, у каждого человека есть своя собственная временная перспектива. Под «перспективой» им понимается «точка видения», из которой человек смотрит на всю свою жизнь как через фильтр и воспринимает тем или иным способом свое прошлое, настоящее и будущее. Однако каждому человеку свойственно фиксироваться по большей части на одном из времен, что приводит к формированию временного «пристрастия». Когда это «пристрастие» проявляется хронически, оно становится личностной диспозицией, чертой личности. Ученый выделяет «сбалансированную временную ориентацию» – психологическую структуру, которая позволяет гибко переключаться между прошлым, будущим и настоящим в зависимости от ситуативных требований, оценки ресурсов или личностных и социальных оценок. Такая временная ориентация является наиболее психологически и физически здоровой – оптимальной для функционирования человека в обществе [11, с. 69].

В отечественной психологии проблема субъективно переживаемого времени – соотношения прошлого, настоящего и будущего

на протяжении всей жизни и в отдельные ее периоды, а также той роли, которую играет их восприятие в детерминации поведения личности, – впервые была поставлена С. Л. Рубинштейном. Он сформулировал положение, которое может быть принято в качестве критерия в тех случаях, когда необходимо квалифицировать представление взрослеющего человека о себе как субъекте определенного рода изменений, а также характер его «движения» из прошлого в настоящее и будущее [24]. Е. И. Головаха, А. А. Кроник [7, с. 33] отмечают, что измерение параметров временной перспективы позволяет оценить ее как благоприятный или негативный фактор развития личности и ее жизненного пути. Т. В. Кошельская, обобщив взгляды ученых на понимание временной перспективы, пришла к выводу, что «временная перспектива – способ, которым человек проживает, осмысляет, структурирует время своей жизни. Временная перспектива имеет сложную структуру. В горизонтальном измерении она представляет собой единство прошлого, настоящего и будущего, включает в себя различные длительности и масштабы» [16, с. 257].

Можно говорить о вертикальном измерении временной перспективы – различных уровнях интенсивности времени жизни. А. В. Чигарькова и С. В. Забегалина экспериментально убедились в том, что оптимальным сочетанием является способность смещать свою временную перспективу в зависимости от выполняемой деятельности или ситуации [25, с. 99].

В психологической науке существуют исследования, направленные на раскрытие специфики взаимосвязи саморегуляции и временной перспективы. В. И. Моросанова и А. В. Ванин [20] провели одно из таких исследований, направленное на изучение роли индивидуальных особенностей временной перспективы и осознанной саморегуляции при выборе профессии старшеклассниками. Полученные результаты показали, что при высоком уровне саморегуляции учащиеся ориентированы на будущее, при низком уровне саморегуляции – на фаталистическое настоящее и негативное прошлое. Е. А. Медовико-



ва, опираясь на представления системного подхода, согласно которому временная перспектива рассматривается в тесной взаимосвязи с осознанной саморегулирующей деятельностью, пришла к некоторым выводам. У студентов на начальном этапе обучения существует четкое представление о настоящем, через призму которого они воспринимают прошлое и будущее. Перспектива будущего в ранней юности «размыта» и выражена общими понятиями, при этом студенты не могут связать поставленные цели с перспективой развития будущих событий. Однако с переходом на следующие ступени обучения благодаря развитию волевых качеств, автономности, детальному построению жизненных целей, развивается осознанная саморегуляция. Она благоприятствует формированию единой временной перспективы, выраженной временной осью «прошлое-настоящее-будущее». В свою очередь, это способствует самоактуализации личности [18, с. 127]. В. Е. Василенко и А. А. Лебедева, изучая специфику взаимосвязей между психологическим временем личности и особенностями ее саморегуляции, обнаружили следующую тенденцию: чем выше уровень саморегуляции, тем больше он связан с временной перспективой, направленной на будущее [6, с. 153].

Отечественные физиологи в рамках работы с функциональными системами открыли новое научное направление – учение об инструментальных условных рефлексах (биологической обратной связи). Это научное направление возникло в начале XX века, далее получило развитие в идеях П. К. Анохина.

П. К. Анохин предложил сложную схему рефлекторного кольца, объясняющую саморегулирующийся характер поведения. Он утверждал, что функциональная система обладает способностью к саморегуляции, которая присуща ей как целому [2, с. 37]. При возможном дефекте функциональной системы происходит быстрая перестройка составляющих ее компонентов так, чтобы необходимый результат, пусть даже менее эффективно (как по времени, так и по энергетическим затратам), но все же был бы достигнут. Она поддерживает свое единство на основе цир-

куляции информации от периферии к центрам и от центров к периферии. Важным дополнением к традиционным представлениям о деятельности мозга явилось положение о роли обратной афферентации, что предвосхитило те идеи саморегуляции, которые были значительно позднее внесены кибернетикой и привели, таким образом, к развитию метода биологической обратной связи (БОС) [2, с. 37].

Как отмечает С. С. Бесова, метод БОС-тренинга проводится с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям и ситуациям, воспитания способностей быстро снимать последствия острого нервного и физического перенапряжения. Данный метод дает обучающемуся объективный показатель его способности произвольно изменять свое состояние и служит ориентиром для более быстрого достижения желаемого состояния [4, с. 48]. С. А. Датченко указывает, что необходимыми условиями для БОС-обучения являются осознанная включенность субъекта, мотивация на достижение результата, волевые усилия и понятность выполняемых заданий. В результате прохождения серии БОС-тренингов человек способен осознанно научиться в повседневной жизни произвольно изменять исходно ощущаемые и несознаваемые внутренние психофизиологические процессы [8, с. 9]. В. Р. Бильданова, Г. Р. Шагивалеева и О. М. Штерц указывают, что одной из наиболее сложных задач, решаемых инновационными технологиями, является формирование у студентов системы саморегуляции, необходимой для выполнения учебной деятельности. Исследователи считают, что для коррекции и профилактики стрессов следует использовать аутогенную тренировку, релаксацию, психотерапию, физические и дыхательные упражнения. Одним из способов формирования навыков саморегуляции у студентов посредством применения инновационных технологий, по мнению ученых, является БОС-тренинг [5, с. 21].

Л. О. Баталова, А. Н. Белова, О. Л. Ковалёва, изучая выраженные черты патологического развития личности студентов, пришли к выводу, что у студентов с такими личност-



ными чертами преобладает высокий уровень проявления тревоги. Полученные результаты позволили им предположить, что при коррекционной работе с выделенной группой студентов эффективно будет использовать именно метод БОС-тренинга [3, с. 296]. В. В. Колбанов отмечает, что использование данной технологии в виде компьютерных игр оказывается эффективным для преодоления стресса у субъектов образовательного процесса. При этом наиболее предпочитаемыми являются тренинги, основанные на принципах ЧСС-БОС и ТЕМП-БОС [14, с. 30], из чего следует, что на данный момент времени существуют исследования, подтверждающие как теоретически, так и экспериментально эффективность работы БОС-тренинга как метода, способствующего формированию осознанной саморегуляции человека и оказывающего благоприятное влияние на его функциональное состояние.

Таким образом, при постановке и решении проблемы влияния сформированной саморегуляции на развитие оптимальной временной перспективы студентов средствами БОС-тренинга мы предлагаем рассматривать саморегуляцию с позиции системно-деятельностного подхода вслед за Л. Г. Дикой. В таком случае саморегуляция является системным психофизиологическим состоянием, имеющим определенную иерархию – от физиологического до психологического уровня. Следовательно, в качестве метода формирования саморегуляции возможно использование БОС-тренинга, который будет оказывать непосредственное влияние на физиологический и опосредственное – на психологический уровень саморегуляции. Существует ряд исследований, доказывающих взаимосвязь временной перспективы и осознанной саморегуляции, что и дает нам право говорить о влиянии сформированной саморегуляции на развитие оптимальной временной перспективы.

#### АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются теоретические подходы к определению саморегуляции и временной перспективы. Описываются особенности работы БОС-тренинга как эффективно-

го метода формирования саморегуляции студентов. Проанализированы аспекты влияния сформированной саморегуляции на развитие временной перспективы студентов.

**Ключевые слова:** саморегуляция, индивидуальный стиль саморегуляции, временная перспектива, биологическая обратная связь, БОС-тренинг.

#### SUMMARY

Theoretical approaches to the self-regulation and temporal perspective definition are considered. Functioning features of biofeedback-training as an efficient method of self-regulation formation in students are described. Aspects of formed self-regulation influence on students' time perspective development are analyzed.

**Key words:** self-regulation, individual style of self-regulation, time perspective, biological feedback, biofeedback-training.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская К. А. Деятельность и психология личности. – М.: Наука, 1970. – 336 с.
2. Анохин П. К. Теория функциональной системы // Успехи физиол. науки. – 1970. – Т. 1. – № 1. – С. 19–54.
3. Баталова Л. О. Возможность использования БОС-тренинга у тревожных студентов с чертами пограничного расстройства личности / Л. О. Баталова, А. Н. Белова, О. Л. Ковалёва // Актуальные проблемы психологии личности в норме и патологии. – 2016. – С. 290–296.
4. Бесова С. С. Использование биообратных связей в тренинге саморегуляции // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2004. – Т. 41. – № 6. – С. 48–50.
5. Бильданова В. Р. Инновационные здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе (на примере использования метода биологической обратной связи) / В. Р. Бильданова, Г. Р. Шагивалеева, О. М. Штерц // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013. – № 4. – С. 20–29.
6. Василенко В. Е. Психологическое время и саморегуляция поведения личности: ген-



- дерный и возрастной аспекты / В. Е. Василенко, А. А. Лебедева // Горизонты зрелости: сб. тезисов участников пятой Всероссийской научно-практической конференции по психологии развития. – М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2015. – С. 148–153.
7. Головаха Е. И., Психологическое время личности / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. – М.: Смысл, 2008. – 272 с.
8. Датченко С. А. Предпосылки возникновения и история развития современной психофизиологической технологии БОС // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2015. – № 49. – С. 7–12.
9. Дервянко Ю. П. Образ времени студентов в стрессовой ситуации как детерминанта эффективного жизнетворчества // Психология здоровья и болезни: клинико-психологический подход. – 2015. – С. 60–64.
10. Дикая Л. Г. Психологическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). – М.: Институт психологии РАН, 2003. – 318 с.
11. Зимбардо Ф., Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд / пер. с англ. О. Гатановой. – СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
12. Кацера А. А. Подходы к трактовке саморегуляции в психологии / А. А. Кацера, А. В. Кобзарь // Психологические науки: теория и практика. – М.: Буки-Веди, 2014. – С. 10–12.
13. Ковалёва О. Л. Изучение некоторых аспектов стрессоустойчивости и процесса адаптации к среде вуза у студентов-первокурсников / О. Л. Ковалёва [и др.] // Сборник научных трудов SWorld. – 2013. – Т. 23. – Выпуск 3. – С. 24–28.
14. Колбанов В. В. Саморегуляция на основе биологической обратной связи как средство повышения психоэмоциональной устойчивости человека // Валеология. – 2002. – № 1. – С. 27–31.
15. Конопкин О. А. Функциональная структура саморегуляции деятельности и поведения // Психология личности в социальном обществе: активность и развитие личности. – М., 1989. – С. 158–172.
16. Кошельская Т. В. Содержание понятия «Временная перспектива личности» // Инновационная наука. – 2016. – № 1. – С. 256–257.
17. Левин К. Теория поля в социальных науках. – СПб.: Сенсор, 2000. – 368 с.
18. Медовикова Е. А. Особенности содержательных характеристик временной перспективы личности на начальных этапах обучения в вузе // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2014. – Т. 2. – № 4 (60). – С. 123–128.
19. Морозова И. С. Личность и саморегуляция деятельности: учебное пособие. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2000. – 110 с.
20. Моросанова В. И., Ванин А. В. Роль индивидуальных особенностей временной перспективы и осознанной саморегуляции при выборе профессии старшеклассниками [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электронный научный журнал. – 2010. – № 5 (13). – URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 14.11.2016).
21. Моросанова В. И. Стилевые особенности саморегуляции личности // Вопросы психологии. – 1991. – № 1. – С. 121–127.
22. Ньютен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2004. – 608 с.
23. Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. – М.: ПЕР СЭ, 2005. – 352 с.
24. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии: учеб. пособие. – М.: Сфера, 2003. – 456 с.
25. Чигарькова А. В. Временная перспектива молодого поколения / А. В. Чигарькова, С. В. Забегалина // Социальные явления. – 2013. – № 2. – С. 95–99.



Е. А. Быкова



УДК 37.015.31

## ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Современное общество развивается достаточно быстрыми темпами, вследствие чего необходимым становится инновационная восприимчивость человека и готовность к инновационной деятельности во всех звеньях человеческих ресурсов и отношений. Развитие современного общества невозможно без инноваций. В эпоху изменений успех отдельного человека, а также всего общества зависит от способности воспринимать и использовать разного рода нововведения.

Инновационная экономика поставила перед современной системой образования проблему выявления инновационных факторов формирования у выпускников образовательных учреждений инновационных способов мышления и действия, психологической и функциональной готовности к инновационной деятельности. Этот вопрос является актуальным, поскольку современные исследования показывают, что общеобразовательная школа не формирует навыков, выходящих за рамки умственной деятельности, определяемых учебными программами.

Согласно концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года от 17 ноября 2008 г. № 1662-р, «...стратегическая цель государственной политики в области образования – повышение доступности качественного образования, соответствующего требованиям инновационного развития экономики, современным потребностям общества и каждого гражданина...» [4]. Реализация этой цели предполагает решение одной из приоритетных задач – «обеспечение инновационного характера базового образования, в том числе

обновление структуры сети образовательных учреждений в соответствии с задачами инновационного развития, в том числе формирование федеральных университетов, национальных исследовательских университетов» [4].

Инновационная стратегия государства требует научного поиска системы психологических оснований инновационной деятельности учащихся, построения системы принципов по формированию и развитию готовности к инновационной деятельности выпускников современной школы.

Рассматривая вопросы педагогической инноватики, ученые приходят к выводу, что фундаментальное образование должно обеспечивать саморазвитие и инновационное поведение человека на основе нравственного и интеллектуального потенциала, детерминирующего его инновационное поведение [1, с. 94].

Все это требует от системы образования существенной перестройки и подчинения логике инновационного развития. В настоящее время инновационная деятельность является одним из главных компонентов образовательной деятельности любого учебного заведения, поскольку является основой для создания конкурентоспособности выпускника, способного эффективно существовать в инновационном пространстве. Современный человек живет в постоянно меняющемся мире и должен уметь быстро к нему приспосабливаться. Успешным будет тот, кто сможет научиться быстро реагировать на новые обстоятельства.

Формирование готовности учащихся к инновационной деятельности приобретает особую актуальность в решении задач модернизации образования. Система образования, ориентированная на формирование инновационного поведения учащегося, должна инициировать инновационный характер процессов, протекающих в его внутреннем мире [1].

В программных документах, определяющих перспективы развития системы школьного образования страны, установлены требования к личностным, метапредметным, предметным результатам обучающихся, освоив-