

Саморегуляция [лат. *regulare* — приводить в порядок, налаживать] — целесообразное функционирование живых систем разных уровней организации и сложности. Психическая С. является одним из уровней регуляции активности этих систем, выражающим специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в т.ч. рефлексии субъекта. Психическая С. осуществляется в единстве ее энергетических, динамических и содержательно-смысловых аспектов. При всем разнообразии видов проявлений С. имеет следующую структуру: принятая субъектом цель его произвольной активности, модель значимых условий деятельности, программа собственно исполнительских действий, система критериев успешности деятельности, информация о реально достигнутых результатах, оценка соответствия реальных результатов критериям успеха, решения о необходимости и характере коррекций деятельности. С. представляет собой замкнутый контур регулирования и является информационным процессом, носителями которого выступают различные психические формы отражения действительности. В зависимости от вида деятельности и условий ее осуществления С. может реализоваться разными психическими средствами (чувственные конкретные образы, представления, понятия и др.).

Принятая субъектом цель не определяет однозначно условий, необходимых при построении программы исполнительских действий; при сходных моделях значимых условий деятельности возможны различные способы достижения одного и того же результата и т. д. Общие закономерности С. реализуются в индивидуальной форме, зависящей от конкретных условий, а также от характеристик нервной деятельности, от личностных качеств субъекта и его привычек в организации своих действий, что формируется в процессе воспитания.

О.А. Конопкин