

УДК 159.947

## ***САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК МЕТОД РАБОТЫ С ПОВЕДЕНИЕМ***

***Султанова А.О.***

*магистр,*

*Московский городской педагогический университет*

*Москва, Россия*

**Аннотация:** В статье рассмотрены вопросы волевой саморегуляции в контексте управления человеком своим поведением, представлены типы ресурсов саморегуляции, такие как ресурс устойчивости, саморегуляции, мотивационные и инструментальные. Раскрыта структура саморегуляции, включающая в себя три подсистемы – когнитивную, эмоциональную и волевою, и компоненты, за счёт которых возможен самоконтроль, а также приведены способы поддержки функциональности саморегуляции.

**Ключевые слова:** саморегуляция, контроль поведения, воля, психологические ресурсы, поведение.

## ***SELF-REGULATION AS A METHOD OF WORKING WITH BEHAVIOR***

***Sultanova A.O.***

*master's degree student,*

*Moscow City University*

*Moscow, Russia*

**Annotation:** The article deals with the issues of volitional self-regulation in the context of managing a person's behavior, presents the types of self-regulation resources, such as the resource of stability, self-regulation, motivational and instrumental. The article reveals the structure of self-regulation, which includes three subsystems-cognitive, emotional and volitional, and components that allow self-control, as well as ways to support the functionality of self-regulation.

**Keywords:** self-regulation, behavior control, volitional self-regulation, psychological resources, behavior.

Согласно анализу научных исследований, волевую активность стоит изучать как комплексное образование, содержащее такие компоненты как: социально-личностный, содержательный и динамический. Содержательный компонент определяет направленность саморегулирования. В содержательный компонент учёные включают эмоциональные и мотивационные факторы. Двигательные характеристики или динамический компонент волевой активности, является физиологическим механизмом, дающим управлять человеку своими действиями. Социально-личностный компонент волевой активности характеризует способность применять уже имеющиеся волевые свойства для реализации волевой активности. [3]

Саморегуляцию поведения личности следует определить как интегративную структуру, что включает в себя волевые, интеллектуальные, эмоциональные, познавательные, мотивационные, нравственные сферы. [2]

Можно выделить следующие типы ресурсов саморегуляции:

1. Психологические ресурсы устойчивости. К данному типу ресурсов, в первую очередь, можно отнести стабильную самооценку и внутренне признанное право на активность и принятие решений, а также ценностно-смысловые ресурсы, наличие которых дает субъекту чувство опоры и уверенности в себе. К основным переменным данной группы, согласно научным работам, относятся осмысленность жизни, удовлетворенность жизнью, чувство связности (А. Антоновский) и базовые воззрения (Р. Янофф-Бульман) а также субъективная витальность как диспозиция (Р. Райан, К. Фредерик).

2. Психологические ресурсы саморегуляции. К ним можно отнести психологические переменные, являющие собой устойчивые, но выбранные из ряда альтернатив стратегии саморегуляции как способа построения актуального взаимодействия с обстоятельствами жизни, такие как мера субъективного контроля над ними или зависимости от них, стабильные ожидания

положительных или негативных исходов событий, стратегии взаимодействия со сложностью и неопределенностью, гибкость или ригидность целеполагания, характеристики связи усилий с результатами деятельности и др. В числе релевантных вариаций можно назвать локус контроля (Дж. Роттер), каузальные ориентации (Э. Деси, Р. Райан), ориентацию на действие или состояние (Ю. Куль), толерантность к неопределенности, самоэффективность (А. Бандура), склонность к авантюрам, параметры временной перспективы, полнезависимость, рефлексивность.

Некоторые психологические детерминанты, такие как жизнестойкость (С. Мадди) или оптимизм (Ч. Карвер, М. Шейер, М. Селигман) проявляют себя одновременно и как ресурсы стабильности, снижая общую меру незащищенности субъекта для стрессовых состояний, и как ресурсы воли, определяя характер конкретных решений, принимаемых субъектом в процессе взаимодействия с обстоятельствами его жизни.

3. Мотивационные ресурсы, отражающие энергетическое обеспечение деятельности индивида по преодолению стрессовой ситуации.

4. Инструментальные ресурсы. К ним относятся способности (индивидуальные особенности, предсказывающие благополучность и легкость выполнения того или иного класса действий), выученные (приобретенные) инструментальная осведомленность и навыки, например, стереотипы и навыки организации операциональной стороны деятельности, а также стереотипные тактики реагирования на те или иные обстоятельства (в том числе психологические защиты, или механизмы совладания в узком смысле слова).

[4]

Контроль поведения следует обозначить как психологический уровень регуляции поведения, реализующий в достаточном количестве индивидуальные ресурсы психической организации человека, предоставляющий оптимальное для каждой конкретной ситуации соотношение внешних целей и внутренних

возможностей. Регуляция поведения является основой самоконтроля.[6]

Контроль поведения подразумевается как единая система, содержащая три подсистемы регуляции самочувствия личности: эмоциональную регуляцию, когнитивный контроль, волевой контроль. Эти подсистемы основаны на ресурсах индивидуальности и взаимодействуют, формируя индивидуальный паттерн саморегуляции.

Эмоциональный контроль включает в себя контроль эмоционального состояния, демонстрации эмоций, способы регуляции эмоциональных состояний, интерпретацию, распознавание и прогнозирование собственных эмоций и эмоций других людей при взаимодействии, коррекцию данных оснований в соответствии с трансформацией входных данных во времени. Процесс регуляции эмоций также может протекать на гетерогенных уровнях. [3]

Когнитивный контроль — это особенности интеллектуальных, когнитивных способностей, обеспечивающих исследование и упорядочивание внутренней и внешней среды, создание ментальных моделей ситуации и действий и оперирование ими. В структуру когнитивного контроля включаются особенности меры интеллекта, от перцептивного анализа до воплощения ментальных схем, и стилевые когнитивные способности, обозначаемые преимущественно как когнитивные виды регуляции. Согласно М. А. Холодной (Холодная, 2002) определение когнитивных ресурсов можно обозначить как совокупность мер интеллектуальных возможностей и метакогнитивной способности индивидуальных когнитивных стилей.

Третья подсистема контроля поведения — произвольный или волевой контроль, базирующийся на индивидуальных ресурсах личности. Становление произвольности исполнительных действий, поведения, подчинение определенным эталонам, целям, смыслам проходит продолжительный путь развития в онтогенезе человека. Однако произвольность сопряжена с развитием

префронтальной кортикальной системы, обеспечивающей гибкость познавательных и эмоциональных процессов, тормозный контроль, интеграцию информации программирование действий. В раннем возрасте контроль действий существует в виде регуляции поведенческих проявлений, управления построением целостного поведенческого акта. [3]

Поведенческий компонент проявления волевых качеств индивида – осознанное овладение навыками самоконтроля и самоуправления, умение планировать деятельность и способность осуществлять любой поступок с опорой на духовно-нравственные принципы и ценности в каждой жизненной ситуации. Правильнее всего его было бы квалифицировать следующими тенденциями: люди с высоким уровнем самоконтроля владеют независимостью, самостоятельностью, уверенностью в себе, устойчивостью намерений и реалистичностью взглядов, умением рассредоточивать усилия и контролировать свои поступки.

Психическая саморегуляция сводится к целенаправленному и осознанному воздействию на собственную психику и поведение с намерением соответствия их встречным причинам.

Психоэмоциональная саморегуляция может включать в себя:

1. Психологическое самонаблюдение – самостоятельное отслеживание уровня раздражительности, утомляемости, функционального состояния психики в зависимости от внешних раздражителей, их влияния на вышеуказанные факторы, как правило - с низкой глубиной рекурсии.

2. Разнообразный и продуктивный досуг. Для поддержания психоэмоционального состояния необходимо отвлекаться от стрессора и способ отвлечения не должен быть тождествен вредным привычкам. Это может быть спорт, любой вид искусства, садоводство, готовка или любой другой созидательный вид хобби.

3. Дыхательные упражнения и медитация. Они способствуют снятию

напряжения, избавления от негативных мыслей, настрою на позитивное мышление. [7]

### **Библиографический список:**

1. Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // СПЖ. 2016. №62.
2. Мищенко Е.Е. Способы саморегуляции в подростковом возрасте // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2016. №3-6.
3. Прилепских О.С. Особенности воли и волевых качеств личности в подростковом возрасте // Проблемы современного педагогического образования. 2019. №63-3.
4. Пучкова Е.Б. Гендерные различия в эмоционально-волевой сфере подростков цифрового поколения // Коллекция гуманитарных исследований. 2018. №3 (12).
5. Савенышева С.С. Эмоциональная саморегуляция: подходы к определению в зарубежной психологии // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. №1.
6. Сергиенко Е.А. Контроль поведения как основа саморегуляции // Южно-российский журнал социальных наук. 2018. №4.
7. Шилова Т.А. Самореализация волевой активности как психологический феномен личности подростка // В сборнике: Самореализация личности и современном мире материалы Всероссийской научно-практической конференции. Российский университет дружбы народов. 2016. С. 12-19.

*Оригинальность 78%*