

# Психология саморегуляции: структура курса

## ● Теоретическая часть:

- Введение в психологию саморегуляции
- Регуляция психических состояний
- Методы психической саморегуляции

## ● Практическая часть:

- Эффективное целеполагание
- Управление временем
- Управление стрессом
- Юмор как средство саморегуляции
- Техники релаксации и тонизации

# Введение в психологию саморегуляции

1. Место психологии саморегуляции в учебном процессе и в системе подготовки специалистов.
2. Определения понятия «саморегуляция».
3. Саморегуляция в зарубежной и отечественной психологии.

# Психология саморегуляции:



# О.А.Конопкин:

«...проблема психической саморегуляции является одной из наиболее глобальных и фундаментальных проблем общей психологии.»

# Актуально ли изучать?

## Современная жизнь:

интенсивные нагрузки,

плотный информационный поток,

напряженный ритм,

расширение сфер деятельности,

расширение социальных контактов

Саморегуляция - возможность человека управлять собой, своими состояниями, достигать поставленных целей, быть относительно автономным от неблагоприятных влияний внешней среды

# Задачи курса:

- формирование умения рефлексировать и самостоятельно корректировать свое поведение, неблагоприятные психические состояния
- формирование культуры профессионального самосохранения
- профилактика синдрома профессионального выгорания.

# Понятие саморегуляции

БСЭ (1975):

свойство биологических систем автоматически устанавливать и поддерживать на определенном, относительно постоянном уровне те или иные физиологические или другие биологические показатели.

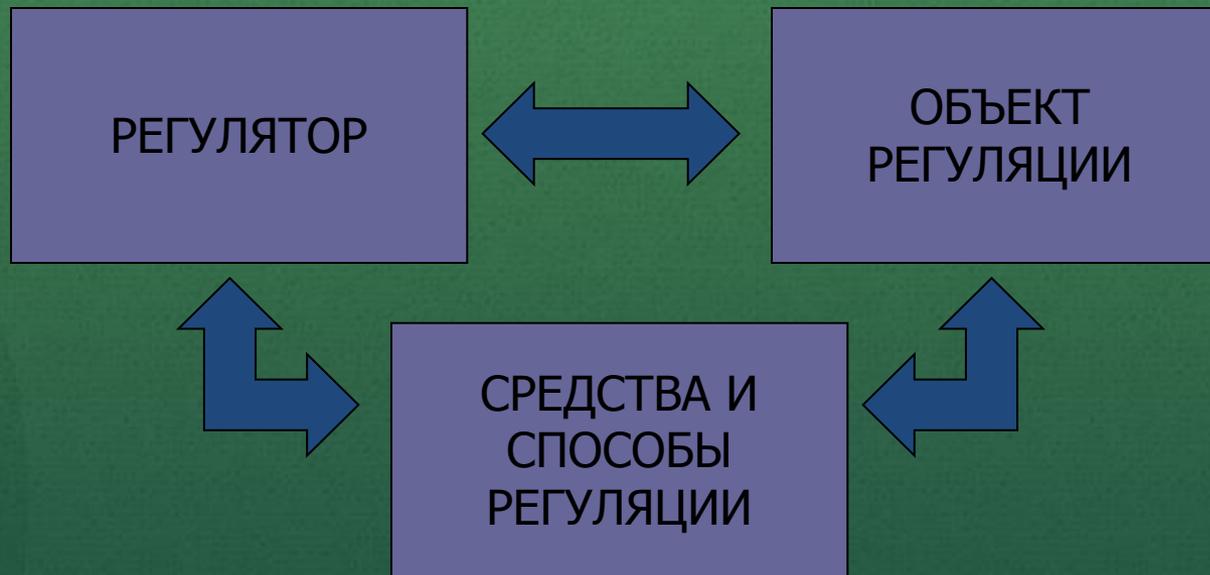
При саморегуляции управляющие факторы не воздействуют на регулируемую систему извне, а возникают в ней самой

# Кибернетический принцип:

Под регулированием в кибернетике понимается приведение чего-либо в соответствие с установленными нормами, правилами.

Процесс регулирования раскрывается как сравнение регулируемой величины с заданным значением, и в случае отклонения (рассогласования) ее от заданного значения в объект регулирования поступает воздействие, восстанавливающее регулируемую величину.

# Общая модель саморегуляции:



# Физиолог У.Б.Кеннон:

**«гомеостазис»** - подвижное равновесное состояние какой-либо системы, сохраняемое путем ее противодействия нарушающим это равновесие внешним и внутренним факторам.

**Психическая саморегуляция является частным случаем саморегуляции.**

# Определения психической саморегуляции:

Саморегуляция - сознательные воздействия человека на присущие ему психические явления (процессы, свойства, состояния), выполняемую им деятельность, собственное поведение с целью поддержания (сохранения) или изменения характера их протекания (Никифоров Г.С. и др., 1986, с. 11).

# Определения психической саморегуляции:

- **Саморегуляция - многоуровневая и динамическая система психических процессов по выдвигению целей всех видов внешней и внутренней произвольной активности человека, построению, поддержанию, контролю и управлению реализующих ее процессов, направленных на достижение принятой субъектом цели» (Моросанова В. И., 2010, с. 16).**

# Области приложения

- Мотивация профессиональной и учебной деятельности
- Профессиональное самоопределение
- Принятие решений
- Стресс в профессиональной деятельности
- Педагогическое взаимодействие
- Интеллектуальное развитие
- Развитие личности в детском и юношеском возрасте

# Подходы к исследованию саморегуляции в зарубежной психологии

# Теория кибернетического контроля (Carver, Scheier, 2003, 2004).

- относится к числу бихевиорально-ориентированных теорий.
- Основное положение - субъект сохраняет в своем сознании цель, постоянно отслеживает прогресс относительно достижения цели, и действует, чтобы сократить любое различие между текущим состоянием и стандартом, заданным целью.

- Процесс контроля за счет обратной связи отражен в известной модели TOTE (Test-Operate-Test-Exit cycle) Миллера, Пауерса, 1973.
- Стимул оценивается через сравнение с заданным критерием или стандартом (Test), затем следует действие по приведению ситуации в соответствии со стандартом (Operate), затем - следующая оценка на близость к значениям стандарта (Test). Если достигнутое субъектом достигает стандартных значений, то действие заканчивается (Exit).

# Личностные и социально-психологические аспекты СР

- теория самоэффективности Альберта Бандуры и социально-когнитивный подход Барри Циммермана, исследовавшие взаимодействие личностных, поведенческих процессов и окружающей среды
- Саморегуляция как интегральный аспект личности

# А.Бандура

- «саморегуляция – это многогранный феномен, выражающийся через определенное количество вспомогательных когнитивных процессов, включая самомониторинг, определение стандартов, оценку, самооценку и эмоциональное самореагирование» (Bandura A., 1991, с. 282)
- главенствующая роль - у планирования действий

# Б.Циммерман

- Саморегуляция обучения: выделил три циклических фазы:
- фазу осознания, которая относится к процессам и убеждениям, предшествующим попыткам обучения;
- фазу действия, которая относится к процессам, возникающим во время реализации поведенческой модели;
- фазу саморефлексии, следующей за попыткой обучения (Zimmerman B. J., 2002).

# Р.Баумейстер

- саморегуляция – это трудоемкий процесс, при этом «люди в состоянии противостоять собственным импульсам, адаптировать поведение к разнообразным стандартам и менять текущее поведение для достижения долговременных целей» (de Ridder D., de Wit J., 2006, с. 7).
- Интерес к волевым процессам

# Теория силы воли и контроля над ресурсами R.F. Baumeister, E. Bratslavsky, M. Muraven, 1998.

- акцент на ресурсах, используемых субъектом для осуществления изменений и регулирования поведения для достижения цели.
- Самоконтроль, или сила воли, играет ключевую роль в саморегуляции, самоконтроль позволяет сохранять устойчивость к препятствиям и соблазнам и не позволяет им влиять на интерес субъекта, который отсрочен во времени.

- Цели в данной теоретической модели могут отличаться по абстрактности и организованы иерархически.
- Наличие иерархии петель обратной связи, в которой цели более низкого порядка контролируются целями более высокого порядка.

# Г.Левенталь: Модель здорового смысла

- угрозы здоровью стимулируют активацию и развитие представлений о риске болезни. «Эти представления имеют пять признаков:
- идентификация,
- причина,
- временной промежуток,
- последствия,
- контроль (лечение).

- большинство зарубежных подходов практически ориентированы и стремятся интегрировать теоретическое знание в прикладные области:
  - психологию обучения,
  - преодоление болезни,
  - эффективное решение рабочих задач
  - и успешное общее саморазвитие
- 
- Нейротизм, экстраверсия, оптимизм-пессимизм связаны с различными аспектами саморегуляции

# Отечественные исследования

- труды о регулирующей функции психики  
С. Л. Рубинштейна, А. Н. Леонтьева,  
П. Я. Гальперина и др

# 1 этап - Классическая парадигма

- характерно использование естественнонаучных методов, соответственно, саморегуляция рассматривалась на базе физиологии и психофизиологии.
- Главное открытие - положение о том, что уровни регуляции деятельности тождественны уровням психического отражения.

## 2 этап – неклассическая парадигма

- исследовали воздействие психических процессов и функций, деятельности и поведения на личность, субъектность, индивидуальность, интегративные регуляторные процессы человека.
- основной задачей психологов было разграничение понятий о практической деятельности (преобразующей) и произвольной (целесообразной).
- Саморегуляция в это время формулировалась как основа субъектной активности человека.

# 3 этап – постнеклассическая парадигма

- тенденция к объединению различных подходов, которые не противопоставляются, а, наоборот, дополняют друг друга.
- Человек - открытая миру саморегулирующаяся система (Моросанова В. И., 2010).

# Концепция осознанной саморегуляции О.А.Конопкина

- Лаборатория саморегуляции
- Раскрытие внутренней психической структуры, закономерностей развития и функционирования процессов инициации, построения субъектом своей целенаправленной активности и управления ею

# Основные характеристики процесса саморегуляции

- Проблемная ситуация, потенциально связанная с реализацией чего-либо важного, достижением результата, который воплощает одну из ценностей, вызывает и выявляет развернутую осознанную регуляцию.
- Внешние проявления: успешное овладение новыми видами деятельности, успешное решение нестандартных задач, упорство и настойчивость
- Внутренние: осознанность, контроль за динамикой условий и определение причин трудностей

# Функциональные блоки процесса саморегуляции

- принятая субъектом цель деятельности,
- субъективная модель значимых условий,
- программа исполнительских действий,
- система субъективных критериев достижения цели,
- контроль и оценка реальных результатов,
- решения о коррекции системы саморегулирования.

# Два аспекта саморегуляции

- Структурно-функциональный
- Содержательно-психологический

# стилевые особенности саморегуляции (В. И. Моросанова, 2007)

- типичные для человека и наиболее существенные индивидуальные особенности организации и управления собственной внешней и внутренней активностью, устойчиво проявляющиеся во всех ее видах
- «Слабые» звенья в профиле развитости регуляторных процессов могут быть компенсированы развитыми звеньями.

# Осознаваемость- неосознаваемость саморегуляции

- **Осознанная саморегуляция**
- **Неосознанная саморегуляция.** На неосознаваемом уровне регуляция поведения осуществляется за счет функционирования различных психологических защитных механизмов.

# Осознанная саморегуляция

- механизм овладения собственным поведением и собственными психическими процессами.
- Осознанность - «эмпирический факт представленности субъекту картины мира и самого себя, как выраженная в словах способность человека отдавать себе отчет в том, что происходит» (В.М. Аллаhverдов, 2000, с.116).

- Рефлексия дает человеку возможность взгляда на себя «со стороны»
- направлена на осознание смысла собственной жизни и деятельности.
- позволяет человеку охватить собственную жизнь в широкой временной перспективе, создавая тем самым «целостность, непрерывность жизни», позволяя субъекту необходимым образом перестроить свой внутренний мир и не оказаться всецело во власти ситуации.

# Общий уровень, или степень осознанной саморегуляции

- интегральная характеристика индивидуальной саморегуляции
- отражает актуальные возможности человека осознанно инициировать и управлять произвольной активностью
- чем выше уровень осознанной саморегуляции, тем выше возможности человека по овладению новыми видами деятельности, и тем шире круг тех видов деятельности, которыми человек может овладеть (В.И.Моросанова).

# Регуляторно-личностные свойства

- **адекватность** (условий деятельности субъективно принимаемой модели условий, программы, способов контроля, критериев успешности и других блоков регуляции);
- **осознанность** (представлений об условиях и о программе действий, о контролируемых параметрах, о критериях успешности и т.д.);
- **гибкость** (процесса регуляции, возможность внесения корректив в функционирование различных регуляторных блоков);
- **надежность и устойчивость** (функционирования регуляторных блоков и их структуры в условиях психической напряженности).
- Кроме того, такие свойства личности, как **уверенность, инициативность, осторожность, критичность, самостоятельность, ответственность**

# Неосознаваемый уровень саморегуляции:

## Психологическая защита:

- последовательное искажение когнитивной (познавательной) и аффективной (эмоциональной) составляющих образа реальной ситуации с целью ослабления эмоционального напряжения (Плутчик, Келлерман)

# Виды психологических защит (Р. Плутчик):

- замещение,
- проекция,
- компенсация,
- идентификация,
- фантазия,
- регрессия,
- двигательная активность,
- подавление,
- интроекция
- вытеснение,
- изоляция,
- отрицание,
- реактивное образование,
- интеллектуализация,
- рационализация,
- сублимация,
- аннулирование.

***Только осознание  
психологических защит  
открывает путь к  
конструктивной  
саморегуляции и перестройке  
смыслов. (Б.В.Зейгарник и др.,  
1989,  
с. 129).***

# Саморегуляция - интегративный феномен

- проявляется в целостной жизнедеятельности человека на разных уровнях ее функционирования, включая эмоциональные, смысловые, когнитивные, рефлексивные, мотивационные и поведенческие процессы.
- Саморегуляцию следует рассматривать как целостную динамическую систему функционирования разных уровней и структур психики