

# ВИДЫ, СВОЙСТВА ДАННОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЯВЛЕНИЯ

- Виды самоконтроля
- Свойства самоконтроля
- Виды саморегуляции

# ВИДЫ САМОКОНТРОЛЯ

1) временный самоконтроль (предварительный, текущий, итоговый); 2) пространственный самоконтроль (зрительный, слуховой, тактильный); 3) структурный самоконтроль, самоконтроль пронизывает все психические состояния человека. В этом смысле можно говорить о: а) самоконтроле за протеканием отдельного психологического процесса: ощущения, восприятия, опознание, мышления и т.д б) самоконтроле человека за собственным психическим состоянием, например самоконтроль эмоциональной сферы в) самоконтроль как свойство человека ставшее в результате воспитания и самовоспитания чертой характера человека (сдержанность, воля и т.д). В деятельности пересекаются все психологические явления и словно, самоконтроль наиболее полно обнаруживает свое присутствие.

4) принцип произвольности. Выделили следующие виды самоконтроля: не произвольный самоконтроль (связан с биологическим уровнем на котором механизмы самоконтроля включены в различные контуры- саморегулирующие, обеспечивающие жизни деятельность организма.

Их функционирование осуществляется вне сферы сознания человека), произвольный самоконтроль (предполагает осознанный характер постановки и достижения соответствующих целей, при выполнении определенного вида деятельности).

# СВОЙСТВА САМОКОНТРОЛЯ

Говоря о характере человека, мы обычно ориентируемся на какие-то его наиболее типичные, устойчивые свойства. Зная черты характера, можно предсказывать наиболее вероятные формы поведения человека в различных жизненных ситуациях. Одной из таких черт является самоконтроль. По тому, как человек ведет себя в общении с другими людьми, какие он совершает поступки, как относится к своим обязанностям в быту и на работе, мы судим о степени сформированности у него самоконтроля. Как свойство личности самоконтроль органичным образом связан с целым рядом черт характера, обнаруживая в них свою слабость или явную выраженность. Например, за такими чертами, как безалаберность, бездумность, небрежность, опрометчивость, паникерство, разболтанность, халатность и др., нетрудно увидеть дефицит самоконтроля. Напротив, если мы характеризуем человека как рассудительного, аккуратного, выдержанного, надежного, порядочного, целеустремленного, то за каждой из перечисленных черт хорошо просматривается умение контролировать свои действия и поступки. Можно даже выделить совокупность (симптомокомплекс) черт характера, очень близких по своему содержанию. Объединяющей их основой является самоконтроль. К ним прежде всего следует отнести долг, ответственность и дисциплинированность.

Стабильность и организованность общества зависят от уровня сформированности правосознания у его граждан, от их умения и желания контролировать свое поведение в соответствии с правовыми нормами. Неполюценность или отсутствие правового самоконтроля типично, как правило, для случаев антиобщественного поведения. Нередко дефекты правового самоконтроля связаны с наличием у субъекта установки, исключающей действие внутренних нравственных или правовых норм; с привычными стереотипами неправомерного поведения; сознательным пренебрежением или незнанием закона. Самоконтроль может оказаться выключенным под воздействием душевных переживаний и сильных эмоциональных волнений, усталости, болезни, что приводит к серьезным отклонениям в саморегуляции общественного поведения.

Социальные формы саморегуляции становятся в принципе возможными благодаря формированию путем воспитания и самовоспитания необходимой системы чувств, через переживание которых человек управляет своим поведением, исходя из определенной морали как совокупности принципов и норм общественного поведения.



Совесьть подвергает тщательной проверке все, что человек выполняет или только еще намеревается осуществить. В современной трактовке совесть выступает как своего рода «внутренний контролер» соблюдения человеком общественных идеалов, принципов и моральных норм, побуждающих его критически относиться к своему поведению. Сигнал рассогласования между фактическим или еще только предполагаемым поступком и эталоном (так называемой соответствующей нормой морали), поступивший с выхода механизма нравственного самоконтроля, переживается человеком как чувство стыда, «угрызения совести». Однако само по себе угрызение совести совсем не обязательно заставляет человека поступить по правилам морали. Человек может годами жить с больной совестью, но так и не решиться на то, чтобы снять с себя груз переживаемой вины. Иногда он идет на сделку с совестью, пытается заглушить чувство стыда путем самооправдания (рационализации) своих неблагоприятных поступков. Наконец, выраженность некоторых черт личности (таких, например, как угодничество, лицемерие, приспособленчество, трусость и др.) исключает или, по крайней мере, делает маловероятным поведение человека по велению совести.

Невыраженность или отсутствие адекватных социальному окружению механизмов нравственного самоконтроля в той или иной мере нарушает гармоничность личности, способствует ее душевному разладу. Деформация нравственного самоконтроля снимает барьеры на пути к социально опасному, противоправному поведению. Люди без правил и порядка, заметил Кант, ненадежны. Неразвитость нравственного самоконтроля обыкновенно является причиной людских несчастий.

# ВИДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Саморегуляция в психологии:

Психическая саморегуляция

Эмоциональная саморегуляция



## Психическая саморегуляция

В широком смысле психическая саморегуляция рассматривается как один из уровней регуляции активности живых систем, для которого характерно использование психических средств отражения и моделирования реальности.

Согласно В. И. Моросановой, под саморегуляцией понимаются «интегративные психические явления, процессы и состояния», обеспечивающие «самоорганизацию различных видов психической активности» человека, «целостность индивидуальности и становление бытия человека».

**Эмоциональная саморегуляция** (эмоциональная регуляция, ЭР) — это способность эмоционально реагировать на жизненные события социально приемлемым образом, сохраняя достаточную гибкость, чтобы допускать спонтанные реакции, но откладывать их в случае необходимости. Её можно описать как совокупность процессов наблюдения, оценки и модификации эмоциональных реакций, которые осуществляют усиление или ослабление эмоций. Эмоциональная саморегуляция принадлежит к более широкому классу процессов регуляции эмоций, включающих как контроль над собственными чувствами, так и воздействие на чувства других людей в процессе межличностного общения. Она является необходимым условием для социализации и зависит как от культуры общества, так и от социального контекста ситуации.



# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- ▶ <http://www.libma.ru/psihologija/psihologija/p29.php>
- ▶ <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B3%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%86%D0%B8%D1%8F>