

фаол субъектив ҳолат шаклланади, бўлажак ўқитувчининг касбий йўналганлиги, ўз касбининг аҳамиятини англаши ва доимий ўз-ўзини ривожлантириш ва ўз-ўзини такомиллаштириш мотивациясининг ортиши амалга оширилади.

4) Индивидуал-ижодий ёндашув. Касб таълими жараёнида талабанинг ўзига индивидуал – иждодий ёндашуви стратегияси ва касбий-ижодий ўз-ўзини ривожлантириш ва бўлажак мутахассиснинг индивидуаллигини шакллантириш ва ўз-ўзини бошқариш стратегияси ва тактикаси.

5) Инновацион ёндашув. Ушбу ёндашув технология фанини ўқитишда анъанавий ёндашувлардан холи бўлиб, талабаларнинг инновацион фаолияти, уларнинг билиш ва илмий-тадқиқот фаолиятига бўлган интилиши ҳамда касбий фаолиятда ўз-ўзини англашига йўналтирилган.

Ўқитувчининг аутопедагогик компетентлиги қуйидаги компонентларнинг мавжудлигини таъминлайди: мотивацион, коммуникатив, иждодий, гностик ва рефлексив.

Бўлажак ўқитувчининг аутопедагогик компетентлигини шакллантиришнинг назарий моделини амалга оширишнинг мақсади – ўқитувчининг иждодий индивидуаллигини шакллантириш, унинг ташаббускор ва маҳоратли, педагогик инновацион таълим муҳитида ўзини-ўзи такомиллаштириши ва ўзини-ўзи намоён этиши қобилиятини ривожлантиришдан иборат.

Фойдаланилган адабиётлар:

1.Базикова А.А. Аутопсихологическая компетентность как компонент учебно-воспитательного процесса в музыкальных учебных заведениях: Дисс...к.п.н. – М.: ПроСофт, 2003. – С.167.

2.Исламова М.Ш. Ёшларда креатив тафаккурни шакллантиришнинг педагогик асослари/ Халқ таълими Республика илмий-методик журнали, (ISSN 2181- 7839) 2020 йил 3-сон. – Б. 33-37. (13.00.00; №17).

3.Масовер Н.Ю. Становление аутопедагогической компетентности будущего преподавателя классического университета // Вестник Новгородского государственного университета. – 2009. – №53. – С. 46.

4.Прокофьева М.Ю. Профессионально-педагогическая компетентность как интегральная характеристика будущего педагога // Крымский государственный гуманитарный институт (г. Ялта). – 2004. – С. 4.

5.Шиян О.М. Аутопедагогическая компетентность учителя // Педагогика. – 2000. – №1. – С. 63.

6. Эрназарова Г.О. Формирование профессионального творчества будущих специалистов// Международный научный журнал «Образование и воспитание» (ISSN 2410-4515), 2020, №5.74-77 с.

7.Масовер Н. Ю. Становление аутопедагогической компетентности будущего преподавателя в классическом университете // Вестник НовГУ. 2009. №53.

8.Жидкова И.А. Аутопедагогическая компетентность// Ж.Педагогическое мастерство и педагогические технологии, 2015, №2(4). – С.332-334.

Санжар РАХИММИРЗАЕВ,
PhD, Национальный университет Узбекистана им. М. Улугбека,
и.о. доцента кафедры психологии,
Ташкент, Узбекистан

СУЩНОСТЬ И ПОНЯТИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

Ushbu maqola psixologiya fanida shaxsning o'zini o'zi boshqarishning mohiyati va konsepsiyasini nazariy o'rganish natijasini taqdim etadi. Ko'rib chiqilayotgan muammoning dolzarbligi ko'rsatilgan, shaxsning o'zini o'zi boshqarishning mohiyati va konsepsiyasining zamonaviy tushunchasi ochib berilgan, uning asosiy tarkibiy qismlari yoritilgan.

Калит so'zlar. O'z-o'zini tartibga solish, tartibga solish, o'z-o'zini faollik, o'zini o'zi boshqarish, shaxsning o'zini o'zi boshqarishi.

В настоящей статье приведен результат теоретического исследования сущности и понятия саморегуляции личности в психологической науке. Показана актуальность рассматриваемой проблемы, раскрыто современное понимание сущности и понятия саморегуляции личности, выделены основные её структурные составляющие.

Ключевые слова. Саморегуляция, регуляция, самоактивность, самоуправление, самоконтроль личности.

This article presents the result of a theoretical study of the essence and concept of personality self-regulation in psychological science. The relevance of the problem under consideration is shown, the modern understanding of the essence and concept of personality self-regulation is revealed, its main structural components are highlighted.

Key words. Self-regulation, regulation, self-activity, self-management, self-control of a person.

Проведённый анализ научной литературы по изучаемой проблеме показывает, что исследования регуляторной функции психики относится к фундаментальным проблемам психологии. Это, как правило, обусловлено разнообразными формами деятельности и поведения человека, соответствующими актами общения в ходе активной адаптации личности, взаимодействия с физическим, предметным и социальным окружением. На сегодняшний день, важность психологического исследования феномена саморегуляции, ее психологического содержания, роли в сохранении психического здоровья личности отмечается как учеными различных отраслей психологической науки, так и учеными смежных областей знаний. Весьма повышенный интерес к проблеме саморегуляции личности предопределяется не только исключительно теоретическими соображениями, но и перспективами для решения конкретных практико-ориентированных задач [5, 8, 9]. Вместе с тем, несмотря на важность, а также большого интереса со стороны различных современных исследователей к изучаемой проблеме, данный феномен трактуется относительно разнопланово, имея множества схожих понятий, вступающая

многоаспектным и довольно сложным по своему содержанию. Эти обстоятельства весьма актуализируют рассмотрение различных позиций учёных относительно сущности и понятия саморегуляции в психологической науке.

Так, согласно позиции А.О. Маркевича, саморегуляция представляется как сложный, преимущественно осознаваемый процесс, как проявления внутренней активности или самоактивности. Данное явление возникает прежде всего в действиях и поступках, которые тесно связаны с наиболее актуальными потребностями. Также автором подчеркивается некая связь развития саморегуляции с процессом интериоризации человеком социальных форм регуляции и контроля. Интериоризация внешнего социального контроля способствует его превращению во внутренний самоконтроль и саморегуляцию личности. В результате человек становится и «Я-контролером», и «Я-исполнителем». При этом обращается внимание на особое затруднение превращения динамики мысли в динамику реального действия [7].

По мнению У.С. Самыгина саморегуляция представляется как наивысший тип развития, ведущая регулятивная установка личности. При этом, в наиболее широком смысле изучаемое понятие отражает более высокий уровень регуляции поведенческой активности биологических систем, имеющих качественную специфику психических средств. Именно сознательное управление субъектом своими психическими состояниями, познавательными процессами, свойствами, поведением, деятельностью и общением является ведущим в понимании саморегуляции как психического феномена. Кроме того, основная характеристика регулятивной функции на уровне сознания - ее произвольность. Поведение человека реализуется как проявление воли. Произвольная регуляция относится не только к движениям. При определенных условиях человек получает возможность целенаправленно регулировать психические процессы. Необходимость произвольной регуляции собственного поведения обусловлена социальным бытием индивида [12].

По результатам проведенного теоретического исследования Л.Е. Прокофьев пришёл к выводам, что проблема саморегуляции преимущественно изучалась в медицине, медицинской психологии и психотерапии. В связи с этим содержание этого понятия в наибольшей степени отражает проблематику данных отраслей. В этом контексте под саморегуляцией понимают умение человека раскрывать собственные возможности, подчинять своим целям психические и физические функции организма и, в целом, укреплять свое здоровье. Вместе с тем, в исследованиях проблемы саморегуляции в общей и возрастной психологии, данное явление понимается как управление собой, изменение поведения, что связано с изменением внутренних или внешних условий, либо как специфический процесс в отдельной системе, на основе собственных принципов действия, приводящих к выполнению заданной функции согласно требованиям общей системы, внутри которой функционирует отдельная регуляторная система [10].

Н.В. Карташкова рассматривает соотношение психологического содержания саморегуляции с другими родственными понятиями. Так, автор предлагает различать понятие саморегуляции и психической саморегуляции. Под саморегуляцией понимается умение человека раскрывать собственные возможности, подчинять своим целям психические и физические функции организма и в целом укреплять свое здоровье. В свою очередь, под психической саморегуляцией понимается свойство личности, заключающееся в осознании собственных целей и путей

их достижения. Психическая саморегуляция чаще всего характеризуется как сознательная и волевая. Кроме того, необходимым условием возможности саморегуляции выступает субъективное отражение человеком не только свойств окружающей среды, но и своих собственных свойств, их взаимосвязей [4].

Придерживаясь в целом вышеизложенной позиции, Н.Е. Шмигель отмечает о важности разграничения понятий регуляции и саморегуляции. Регуляция в отличие от саморегуляции означает создание специфических психологических режимов деятельности в зависимости от стратегии и тактики ее осуществления субъектом. В свою очередь саморегуляция строится на принципе централизованной регуляции психики субъектом. Таким образом, регуляция четко обуславливает определение цели деятельности извне и последующее принятие этой цели субъектом, а саморегуляция обуславливается активностью субъекта управления, его влиянием на выбор целей, средств их достижения и критериев оценки эффективности результатов деятельности [14].

По мнению А.О. Прохорова, тесно связанными с понятием саморегуляции являются понятия:

- самоуправление;
- самоконтроль;
- самоорганизация.

В данном аспекте учёным отмечается, что процессы самоуправления у человека следует рассматривать шире, чем процессы саморегуляции. Управление для субъекта - это решение того, что и как делать, а саморегулирование - это выполнение того, что намечается. При этом управление связывается с программирующими процессами, а саморегулирование - с процессами удержания системы управления в пределах определенной программы. Самоконтроль в этих процессах играет подчиненную роль в том смысле, что хотя он и является самым важным, но одним из цепочек в контурах самоуправления и саморегуляции. Функциональным назначением самоконтроля, выступает установление меры несогласованности между эталоном и контролируемой составляющей. Понятие самоорганизации отражает интеллектуальную саморегуляцию и рефлексивную самоорганизацию мышления субъекта и применяется прежде всего в контексте организации мышления путем использования приемов рефлексивного саморегулирования.

О.В. Завязкин в рамках раскрытия сущности изучаемого явления выделяет психологические и социально-психологические аспекты регуляции индивидуального поведения личности. Психологический аспект регуляции основывается на психологической детерминации и имеет следующие составляющие:

- мотивационную;
- установочную;
- целевую;
- интеллектуальную;
- эмоционально-волевую;
- функционально-ролевую;
- нормативно-традиционную;
- ценностно-ориентационную;
- системную;
- ситуативную.

Социально-психологический аспект регуляции базируется на социальной

детерминации действий личности и имеет следующие составляющие:

- нормативную;
- функционально-ролевую;
- статусно-ролевую;
- ценностно-ориентационную;
- межличностных отношений;
- конфликтного общения;
- стилей управления группой;
- социальные установки.

При этом, главным компонентом регуляции действий личности выступают ценностные ориентации, являющиеся основным стержнем поведения личности [3].

Обобщая взгляды таких учёных, как В.Ю. Бубенко, В.В. Козлова, Л.Г. Дикая, А.И. Филатова, Ю.А. Харьковская, В.А. Ядова и др. можно констатировать, что в современной психологии содержание, структура, функции и механизмы саморегуляции по-разному рассматриваются представителями различных направлений, подходов и парадигм. Подчеркивая относительную условность систематизации, учеными выделяются следующие основные направления и подходы к исследованию саморегуляции:

- психосоматическое, психофизическое и психотерапевтическое;
- организационно-методологическое;
- ценностно-нормативное;
- личностно-ориентированное;
- когнитивное;
- дифференциально-психологическое;
- психологии труда и инженерной психологии;
- психологии установки;
- структурно-психологическое.

Исторически первичным и классическим в научном исследовании саморегуляции вступает первое выделенное направление (психосоматическое, психофизическое и психотерапевтическое). Понимание и содержание саморегуляции в данном направлении заключается в психофизических, психогигиенических, психотерапевтических регулятивных само воздействий человека на психофизиологические состояния и функции организма. Базовыми механизмами саморегуляции выступают аутотренинг, самоуверенность, самовнушение. В пределах указанного направления очерчиваются такие виды саморегуляции, как психофизическая, психическая и психогигиеническая.

Содержание саморегуляции в организационно-методологическом направлении заключается в рефлексивной и методологической самоорганизации мышления субъекта. Базовыми механизмами саморегуляции выступают рефлексивное управление и самоорганизация мышления и деятельности субъекта. При этом рефлексии относят к метамеханизму саморегуляции мышления и деятельности. В пределах данного направления очерчиваются такие важные виды саморегуляции, как методологическая и рефлексивная.

В рамках ценностно-нормативного направления исследования саморегуляции подчеркивается регулятивная роль следующих социальных и социально-психологических факторов: стиль жизни, нормы, ритуал, ценностные ориентации, интересы. При этом изучается их влияние на характер регуляции и саморегуляции

личностью собственного поведения и отношений в социуме. Содержание саморегуляции в данном направлении заключается в выборе личностью образа жизни, стиля поведения в социуме, а также в соблюдении определенных норм, ритуалов, ценностных ориентаций, идеалов. Базовыми механизмами саморегуляции выступают выбор стиля поведения и изменение ценностных ориентаций. В пределах указанного направления очерчиваются такие важные виды саморегуляции, как нормативная и ценностная.

Личностно-ориентированное направление исследования саморегуляции составляют индивидуализированные средства системной организации психических процессов, состояний, поведения. Базовыми механизмами саморегуляции выступают: личностная рефлексия, центрация и децентрация. В пределах этого направления очерчиваются такие важные виды саморегуляции, как личностная, поведенческая, волевая.

исследования саморегуляции

Содержание саморегуляции в когнитивном направлении составляет интеллектуальное, рефлексивное самоуправление познавательными процессами и мысленной деятельностью. Базовыми механизмами саморегуляции выступают: рефлексия, смысловая регуляция, целеобразования. При этом рефлексивное управление мышлением рассматривается как часть форм и механизмов смысловой регуляции. В пределах данного направления очерчиваются такие важные виды саморегуляции, как интеллектуальная и рефлексивная.

Содержание саморегуляции в рамках дифференциально-психологического направления составляет управление действиями, состояниями и наклонностями, что направлено на достижение тактических и стратегических целей поведения. Базовым механизмом саморегуляции выступает, прежде всего, создание направляющей модели (образа) деятельности. В рамках указанного направления излагаются такие важные виды и характеристики саморегуляции, как произвольность и направленность.

Содержание саморегуляции в направлении психологии труда и инженерной психологии составляет достижение адаптированности человека к внешним условиям и факторам профессиональной деятельности на основе его возможностей. Базовыми механизмами саморегуляции выступают: апперцепция, мобилизация, самокоррекция, самоконтроль. В пределах указанного направления очерчиваются такие виды саморегуляции, как сенсомоторная, адаптивная, профессиональная. В данном направлении детальному изучению подлежит довольно широкий спектр внешних и внутренних факторов и условий, влияющих на эффективность специфической профессиональной деятельности. В рамках указанного направления особое место занимают исследования саморегуляции в экстремальных условиях и профессиональных ситуаций повышенного риска. Такой подход прежде всего представлен в военной, космической и инженерной психологии и тесно связан с изучением адаптивной саморегуляции и формированием мобилизационных ресурсов специалиста.

В рамках направления психологии установки, содержание саморегуляции заключается в том, что осознанная и произвольная саморегуляция осуществляется через установку как структуру внутреннего психологического опыта. Базовыми механизмами саморегуляции выступают: актуализация бессознательной установки, объективация, волевое действие. В пределах указанного направления

очерчиваются такие виды и характеристики саморегуляции, как внутренняя, осознанная, произвольная.

Структурно-психологическое направление исследования саморегуляции предусматривает разнообразные и разносторонние исследования регуляторных процессов:

исследована функциональная структура процессов саморегуляции;

изучена структура саморегуляции в учебной деятельности школьников разного возраста;

изучена саморегуляция у студентов;

исследованы регуляторные процессы в различных видах профессиональной, учебно-профессиональной деятельности и профориентации;

исследованы регуляторные предпосылки самостоятельности в разных видах деятельности;

заложены методологические основы исследования общей способности к саморегуляции как фактор субъектного развития;

развит подход к исследованию индивидуального стиля саморегуляции;

развит подход к исследованию регуляторного опыта, его структуры и функций.

Содержание саморегуляции в данном направлении заключается в построении структуры и моделей саморегуляции, поиске общих механизмов осуществления и взаимодействия регуляторных процессов. Базовыми механизмами саморегуляции выступают: индивидуальный стиль саморегуляции, адаптивность, контур саморегуляции.

Таким образом, исходя из вышеизложенного можно заключить, что на сегодняшний день психологическое исследование саморегуляции вступает весьма актуальной проблематикой, обусловленная преимущественно вопросами практического характера, затрагивающие в той или иной степени все сферы деятельности современной личности в целом. Придерживаясь обобщенного мнения различных исследователей, под саморегуляцией личности, полагается целесообразным понимать многофакторное личностное образование, которое представляет собой единство целенаправленных действий, раскрывающихся в принятии произвольных решений, подборе, оценке средств реализации задуманного, самоанализе поступков, определении позиций относительно событий, ситуаций и ценностном отношении человека к самому себе. По своей сущности, саморегуляция личности составляет совокупность психологических механизмов, отражающих динамическую сторону взаимодействий человека. Они направляют движение психической активности личности к согласованию результатов взаимодействий с миром и самим собой. Кроме того, достигнутая саморегуляция личности выражается как определённый процесс овладения навыками и привычками общепринятого морального поведения. Такая личность, способна принимать произвольные решения, самостоятельно устанавливать приоритетность общественно-значимых ценностей, ставить цели, адекватные собственным возможностям, эффективно осваивать средства их достижения, избирать толерантные относительно окружающих пути самоутверждения.

Использованная литература:

1. Бубенко В.Ю., Козлов В.В. Саморегуляция: виды и содержание. // Проблемы психологии и эргономики. 2003. – №1. – С. 18-20.
2. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека. М.: Институт психологии РАН, 2003. – С. 318.
3. Завязкин О.В. Самоконтроль и саморегуляция. - М.: Сталкер, 2012. - 320 с.
4. Карташкова Н.В. Саморегуляция как условие развития самостоятельности. // Дефектология, № 3. – 2001. – С. 4-17.
5. Конопкин О.А. Механизмы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. // Субъект и личность в психологии саморегуляции: Сборник научных трудов. – М. – Ставрополь: Изд-во ПИ РАО, СевКавГТУ, 2007. – С. 13-30.
6. Леонтьев Д.А. Духовность, саморегуляция и ценности. // Гуманитарные проблемы современной психологии. Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. – 2005. – №7. – С.16-21.
7. Маркевич А.О. Индивидуальные особенности саморегуляции и личностные защиты. // Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека. - М.: Психологический ин-т РАО, 2006. – С. 114-133.
8. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. – М: Наука, 2001. – С.118.
9. Осницкий А.К., Бякова Н.В., Истомина С.В. Развитие саморегуляции на разных этапах профессионального становления. // Вопросы психологии, 2009. – №1. – С. 3-12.
10. Прокофьев Л.Е. Основы психологической саморегуляции. СПб.: Лань, 2003. – С. 110.
11. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. – М.: ПЕР СЭ, 2005. – С. 351.
12. Самыгина У.С. Проблема саморегуляции поведения личности. // Вестник Московского университета. Сер. 10. Психология. – 2009. – №4. – С. 112-120.
13. Филатов А.И., Харьков Ю.А. Психология саморегуляции. – М., 2003. – С.185
14. Шмигель Н.Е. Саморегуляция - искусство управления собой. // Журнал "РиТМ Психология для всех". – 2011. – № 11. – С. 10-12.
15. Ядов В.А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности. – М.: 2009. – С 264.