



Проблема саморегуляции, управления человеком собственным поведением является в психологии одной из важнейших как в плане теоретического рассмотрения, так и в плане экспериментальных исследований. В жизнедеятельности любого человека большое значение имеет проблема регуляции активности в изменяющихся условиях окружающей действительности.

В процессах саморегуляции реализуется единство психики во всем богатстве условно выделяемых ее отдельных уровней, сторон, возможностей, функций, процессов, способностей и т.п. Место и роль психической саморегуляции в жизни человека достаточно очевидны, если принять во внимание, что практически вся его жизнь есть бесконечное множество форм деятельности, поступков, актов общения и других видов целенаправленной активности. Именно целенаправленная произвольная активность, реализующая все множество действенных отношений с реальным миром вещей, людей, средовых условий, социальных явлений и т.д., является основным модусом субъектного бытия человека.

От степени совершенства процессов саморегуляции зависит успешность, надежность, продуктивность, конечный исход любого акта произвольной активности. Интерес к проблеме психической саморегуляции значительно повысился в последние десятилетия. Об этом свидетельствуют многочисленные обращения к феномену саморегуляции в самых различных психологических исследованиях. Например, в традиционных исследованиях регуляции психических состояний, в психологии принятия решений, в различных отраслях психологии: инженерной, возрастной, медицинской и других.

Само понятие саморегуляции означает-управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью силы слов (аффирмация), мысленных образов (визуализация), управления мышечным тонусом и дыханием. Приемы саморегуляции можно применять в любых ситуациях.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

1. Эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
2. Эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);

3. Эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

При всем разнообразии проявлений саморегуляция имеет следующую структуру:

1. Принятая субъектом цель его произвольной активности;
2. Модель значимых условий деятельности;
3. Программа собственно исполнительских действий;
4. Система критериев успешности деятельности;
5. Информация о реально достигнутых результатах;
6. Оценка соответствия реальных результатов критериям успеха;
7. Решения о необходимости и характере коррекций деятельности.

Саморегуляция представляет собой замкнутый контур регулирования и есть информационный процесс, носителями коего выступают различные психические формы отражения действительности. В зависимости от вида деятельности и условий ее осуществления она может реализоваться разными психическими средствами-чувственными конкретными образами, представлениями, понятиями и пр.

Общие закономерности саморегуляции реализуются в индивидуальной форме, зависящей от конкретных условий и от характеристик нервной деятельности, от личностных качеств субъекта и его привычек в организации своих действий.

Мы знаем, что человек-сложная система, поэтому для более высокого уровня активности он может использовать различные типы саморегуляции. Методы саморегулирования человека в зависимости от времени их проведения можно подразделить на:

1. Мобилизующие методы непосредственно перед периодом активности и в течение него;
2. Методы, направленные на полное восстановление сил в периоды отдыха:
  - а) Методы психической саморегуляции (аутогенная тренировка, медитация, арт-терапия и др.);

б) Методы психофизиологической саморегуляции (физические упражнения в период профессиональной деятельности, самомассаж, ароматерапия, цветотерапия, музыкотерапия, рефлексотерапия, термовосстановительные процедуры - сауна, баня, душ, бассейн и др.).

Восстановительные методы имеют особое значение в жизни человека. Достаточный, своевременный, полноценный сон можно было бы назвать лучшим средством достижения полного восстановления сил и обеспечения функционального состояния высокой активности человека, однако рабочие перегрузки, хроническое нервное напряжение и другие стресс-факторы, приводящие к переутомлению и вызывающие расстройство сна, ставят перед необходимостью поиска дополнительных методов, направленных на достижение организмом человека полноценного отдыха.

Одним из известных способов оптимизации деятельности является саморегуляция человеком своего психического и физического состояния посредством разнообразных методов.

В зависимости от той сферы, в которой происходит саморегуляция, методы могут быть:

- 1) эмоционально-волевые;
- 2) мотивационные;
- 3) корректирующие.

В эмоционально-волевом уровне саморегуляции выделяют следующие виды методов: самоисповедь, самоубеждение, самоприказ, самовнушение, самоподкрепление. Рассмотрим их подробнее.

Самоисповедь представляет собой полный внутренний отчет перед самим собой об истинной своей роли в различных жизненных обстоятельствах. Он заключается в откровенном рассказе о сложностях и превратностях судьбы и др.

Самоубеждение - процесс коммуникативного критико-аналитического, сознательного воздействия на собственные личностные установки, ядро личностных мотивов.

Самоприказ осуществляет обеспечение решительных действий в условиях ясности цели и ограниченном времени для раздумий. Формируется в ходе тренировок на

преодоление себя.

Самовнушение-психорегулятор, действующий на рассудочном, привычно стереотипном уровне, требующем творческих личностных усилий по анализу и разрешению затруднительной ситуации.

Самоподкрепление относится к числу контролирующих реакций саморегуляции жизнедеятельности. Результат действий и сами действия оцениваются с точки зрения индивидуального, личностного стандарта, т.е. контролируются. Под стандартом понимается эталон, который устанавливает сам субъект или который заимствует в качестве обязательного для себя. Таким образом, наиболее общая основа, условие, источник самоподкрепления заключены в самом субъекте, основаны на механизме самоконтроля.

Методы саморегуляции бывают самые разные, поэтому каждый человек должен подбирать индивидуально те, которые наиболее помогут ему в успешной психологической регуляции себя самого.

Как вывод: Осознанную саморегуляцию можно рассматривать как процесс инициации и управления произвольной активностью. Система осознанной саморегуляции служит для субъекта средством реализации этого процесса, организации психических ресурсов для выдвижения и достижения целей. Функциональные компоненты системы саморегуляции реализуется одним из частных регуляторных процессов.