

Формирование саморегуляции деятельности как фактора развития и обеспечения психического здоровья человека

Белоус Ольга Валерьевна

молодой ученый

Армавирский государственный педагогический университет, Армавир, Россия

E-mail: belous_a@inbox.ru

Значительные перемены во всех сферах жизни российского общества, интенсивно происходящие в последние годы, сделали особенно актуальной проблему конкретного рассмотрения некоторых частных вопросов психологии.

Личностью становятся в ходе социализации, что, в свою очередь, определяется требованиями общества. Именно общество, исходя из достигнутого уровня экономического и социального развития, определяет, каким должно быть обучение и воспитание подрастающего поколения, и предъявляет образовательным учреждениям соответствующий заказ, который формулируется как цели и задачи образования и воспитания. Совершенствование общества вызывает объективную потребность в корректировке задач обучения и воспитания нового человека.

Однако личность формируется в деятельности, во взаимодействии с материальной и социальной средой. Темп формирования отдельных качеств, полнота и цельность, устойчивость личности прямо пропорциональны энергичности человека в труде, учении, игре, общении. Деятельность выполняет развивающую и воспитывающие функции в том случае, если обеспечена ее мотивационная сторона, т.е. если у ребенка складываются достаточно осознанные, стойкие и сильные внутренние побуждения.

Развитие личности происходит в условиях природного и предметного мира через межличностные отношения и знаковые системы сознания. Соединить в ходе образования знание и переживание — это значит решить вопрос о мотивации поведения, способствовать ценностной оценке поведения окружающих. А это, в свою очередь, связано с возможностью опираться на саморегуляцию, эмоциональность, переживание, накопленный и «принятый» субъективный опыт, которые определяют характер восприятия ребенком окружающей действительности.

Осуществлять процесс обучения и воспитания в настоящее время очень трудно. Именно поэтому в обществе очень популярна идея саморазвития. Внутренняя активность может быть понята только тогда, когда к рассмотрению развития как объективно существующего процесса мы добавим саморазвитие, которое по определению не может осуществляться без субъекта жизнедеятельности. Если человек проявляет активность, то он и является ее инициатором, ему принадлежит приоритет в определении своих жизненных целей, планов, человек в этом случае обладает свободой выбора. Процессы обучения и воспитания не сами по себе непосредственно развивают человека, а лишь тогда, когда они имеют деятельностные формы и, обладая соответствующим содержанием, в определенных возрастах способствуют формированию тех или иных типов деятельности. Между обучением и психическим развитием человека всегда стоит его деятельность.

Именно это продвижение и обеспечивается феноменом саморегуляции. Необходимо отметить, что саморегуляция представляет собой универсальный феномен, имеющий отношение к различным проявлениям активности, и входит в качестве составляющей в структуру процессов и систем разной сложности (Абульханова-Славская К.А., Гальперин П.Я., Конопкин О.А., Никифоров Г.С., Ядов В.А. и др.). В общем виде саморегуляцию можно определить как сознательную активность индивида, направленную на приведение внутренних резервов в соответствие с условиями внешней среды ради успешного достижения значимой цели.

Процесс формирования осознанно-произвольной саморегуляции – это процесс становления активного субъекта деятельности, вне рамок какого-то определенного вида деятельности. Это свидетельствует о возможности и умении человека осознавать свои цели, строить систему действий, направленных на достижение этих целей, моделировать условия окружающей действительности для оптимального разрешения своих проблем, контролировать, корректировать программу, действия в зависимости от складывающихся ситуаций. Другими словами, это свидетельствует о высоком уровне пластичности человека, приспособленности, адаптированности к окружающей действительности.

При наличии и активном совершенствовании у человека системы саморегуляции возникает тенденция к более осознанному проявлению себя, пониманию себя как субъекта деятельности, в результате чего уменьшается конфликтность человека, повышается уверенность в себе, улучшается профессиональное самочувствие.

О том, что система саморегуляции является фактором психического здоровья свидетельствуют такие ее проявления, как: потребность и умение критически оценивать и контролировать свои действия, произвольно направлять, перестраивать собственные действия и поступки с учетом возможных их последствий, стремление к соблюдению социально-ценных и личностно-значимых норм, правил, межчеловеческих отношений.

Знания о регуляторике дают возможность предопределения, прогнозирования поведения человека и оптимизации и активизации его деятельности, внутренних резервов человека, и в частности его потенциальных личностных возможностей на основе выявления закономерностей их произвольной активности. В результате формирования системы таких знаний можно ожидать появления достаточного уровня психологической готовности к жизнедеятельности, самосовершенствованию.

Важными личностными образованиями, в которых проявляется осознанный уровень саморегуляции активности человека являются: уровень произвольности действий; осознанность, ответственность; способность к целеполаганию и самостоятельному "конструированию" модели значимых условий достижения цели и соответствующей программы ответных собственно исполнительских действий; способность оценивать, стремление улучшать результаты деятельности; умение выделять основные смысловые моменты в деятельности учащихся; содержательность, адекватность, структурированность "Образа Я", что предполагает развитую рефлексию как способность человека к осознанию себя и окружающих, своих актуальных и потенциальных возможностей, эмоциональную восприимчивость и др. Все это качественным образом влияет на снижение конфликтности человека, повышение уверенности в себе и пр.

Формирование способности к саморегуляции в деятельности обеспечивается выполнением следующих основных условий: развитием умений и навыков самоанализа; овладением способами анализа партнера; познанием своих возможностей через проигрывание ситуаций. Процесс формирования регулятивных умений выступает в качестве одного из методических средств, обеспечивающих возможность целенаправленного управления процессом саморазвития.

Итак, можно сделать вывод, что саморегуляция есть осознанное становление субъекта в деятельности. Наличие и возможность умелого использования и совершенствования регулятивных умений является одним из важных факторов личностного, интеллектуального, психического развития и обеспечения психического здоровья человека. В результате формируется не только субъект деятельности, но и субъект любой активности и жизнедеятельности.