

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kursovaya-rabota/136327>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Психология

Глава 1. Теоретические аспекты изучения проблемы саморегуляции 3

1.1 Основные подходы к исследованию саморегуляции 3

1.2 Структура саморегуляции 6

1.3 Предпосылки исследования взаимосвязи психологических особенностей личности и индивидуальных особенностей саморегуляции 12

Список использованных источников 23

Глава 1. Теоретические аспекты изучения проблемы саморегуляции

1.1 Основные подходы к исследованию саморегуляции

Актуальность изучения проблемы саморегуляции обусловлена тем, что в современном обществе наблюдаются нестабильность и высокий темп изменения всех областей жизнедеятельности. Подобная ситуация предполагает, что современный человек вынужден полностью самореализовываться. При этом индивидуальность должна быть организована так, чтобы обеспечить максимальную эффективность активности, развить способность быть более пластичным и отвечать трансформациям окружающей среды. В соответствии с исследованиями ведущих зарубежных и отечественных психологов феномен саморегуляции выступает одним из центральных психологических явлений (П.К. Анохин, В.М. Бехтерев, К.М. Гуревич, Л.Г. Дикая, Б.В. Зейгарник, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, В.Н. Мясищев, А.О. Прохоров и др.) [1]. Она обеспечивает максимальную целесообразность жизни человека, успешность при позиционировании в окружающем мире и относительно других людей, что способствует полноценной реализации жизненных целей и поддержанию оптимального психического состояния.

Саморегуляция в структуре индивидуальности человека выступает значимым результатом психического развития, который детерминирует самоопределение и жизненный путь в целом. Необходимо отметить, что большое значение проблема формирования осознанной саморегуляции приобретает в процессе возрастного становления. В частности, в студенческом возрасте акцентируются такие качества, как активность и самостоятельность, вырабатывается навык использования собственных психических возможностей для движения и достижения целей [2].

В современной психологической науке саморегуляция была изучена с различных сторон широким кругом исследователей (М.Д. Гаралевой, Л.Г. Дикой, Е.М. Коноз, О.А. Конопкиным, Н.Ф. Кругловой, В.И. Моросановой, А.А. Обозновым, А.К. Осницким, Н.О. Сипачевым, В.И. Степанским, Т.Г. Фоминой и др.). Как мы отмечали ранее, индивидуальные аспекты саморегуляции связываются с развитием субъектного и субъектно-деятельностного подходов, чему уделяется особое внимание при анализе индивидуальных особенностей саморегуляции [3]. При этом большую значимость приобретают элементы субъектной активности, к которым относятся творческий характер данного вида активности, способность изменять окружающее, навыки самостоятельности, саморегуляции и самоорганизации (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, А.В. Брушлинский, С.Л. Рубинштейн и др.). Таким образом, саморегуляцию мы трактуем как свойство, компенсирующее внешнее воздействие, и способность сохранять внутреннюю стабильность на относительно постоянном уровне.

И в отечественной, и в зарубежной психологии вне зависимости от подразделения на виды психические состояния наделяются высшим психологическим статусом «интегральной характеристики психической деятельности», что позволяет решать ключевую проблему психологии: объяснение поведения и деятельности человека. Потребности психологической практики закономерно приводят к проблеме саморегуляции психических состояний. Необходимость в их регуляции возникает при реализации любой целеустремленной активности в случае её отклонения от заданной направленности.

О саморегуляции психических состояний говорят в случае выделения состояния человека как объекта самовоздействия, осуществляемого путем использования внутренних средств регуляции. Исследования саморегуляции психических состояний с позиций субъектно-деятельностного и системного подходов выявили сходство её структуры со структурой саморегуляции произвольной активности [5; 6]. При этом,

деятельность по саморегуляции состояний обладает следующей спецификой: 1) совмещение субъекта и объекта деятельности («самосубъектные» отношения); 2) направленность основных действий («самовоздействий») на перестройку и совершенствование когнитивных, эмоциональных и активационных механизмов регуляции; 3) стремление к достижению оптимального взаимодействия с самим собой [1]. В практическом плане специфика саморегуляции состояний заключается в том, что она в большей степени связана с функциональными блоками контроля (самоконтроль) и коррекции тех характеристик состояния, которые определяют его качественное своеобразие (модальность), длительность, полнота и интенсивность [2]. По этой причине саморегуляция состояний, как правило, осуществляется на основе рефлексивного анализа субъективного образа текущего состояния, его сопоставления с образом «желаемого» состояния и внесения необходимых коррекций посредством различных способов и приемов саморегуляции (общая кибернетическая схема) [8; 10]. При этом различные техники саморегуляции применяются и для устранения негативных состояний, мешающих деятельности, и для активизации и поддержания позитивных состояний, в том числе с целью последующего перевода их в устойчивые черты личности [3].

В отечественной научной литературе механизмы саморегуляции состояний наиболее полно исследованы в работах Л.Г. Дикой [2], А.Б. Леоновой [4] и А.О. Прохорова [10]. Представленные концепции охватывают целостную иерархию уровней саморегуляции: от психофизиологического до ценностно-смыслового. В этих концепциях рассмотрены возможности личностной регуляции психических состояний, проанализированы отдельные механизмы и условия ее эффективности.

По мнению Л.Г. Дикой психическая саморегуляция функциональных состояний представляет собой специфический вид деятельности субъекта, для которой характерны определенные отношения с профессиональной деятельностью и развитие которой обуславливает становление адаптивных личностных свойств субъекта, обеспечивающих эффективность, надежность, работоспособность и др. характеристики. Психическая саморегуляция не только обусловлена взаимодействием с личностными и деятельностными механизмами регуляции, но одновременно и сама является важной «внутренней» детерминантой деятельности субъекта. В рамках системно-деятельностной концепции саморегуляции функциональных состояний автор выделяет уровни регуляции в зависимости от характеристик произвольности/непроизвольности, осознаваемости / неосознаваемости, целенаправленности, кроме того представлены индивидуальные стили саморегуляции. Основной мотив деятельности по саморегуляции состояний - избегание негативных психических состояний и стремление к позитивным [1; 2].

1.2 Структура саморегуляции

Современная практическая психология успешно использует различные виды психической саморегуляции для нормализации внутреннего состояния личности.

К популярным видам относятся следующие:

1. аутогенная тренировка, которая основывается на применении специальных формул самовнушения, которые позволяют оказывать влияние на процессы организма;
2. самовоспитание при помощи определенных упражнений;
3. медитация;
4. биологическая обратная связь;
5. визуализация.

Осознанное использование тех или других разновидностей саморегуляции начинается приблизительно в возрасте трех лет.

- В 3-4 года доминирующими являются непроизвольные речевые и двигательные способы саморегуляции - на 7-8 непроизвольных приходится пока только одна произвольная.
- Дети 4-5 лет учатся эмоциональному контролю через игры. Непроизвольные способы все еще преобладают: четыре к одному.
- К 5-6 годам пропорции выравниваются один к одному, и дети активно пользуются памятью, воображением, речью и мышлением.
- С возраста 6-7 лет уже можно рассуждать о самоконтроле и самокоррекции. Пропорции резко поменялись: на 3-4 произвольных метода саморегуляции выпадает только один непроизвольный.
- С 8-ми лет и весь период взросления индивид совершенствует свои методы, перенимает их от окружающих.
- В возрасте 20-40 лет вид выбранной саморегуляции имеет прямую зависимость от деятельности человека. В основном применяют сознательные волевые методы.

- Человек 40-60 лет сохраняет манипуляции с вниманием, но постепенно они вытесняются библиотерапией, пассивным отдыхом.
 - После 60 лет преобладающей является общение, пассивная разрядка, размышление-осмысление.
- В предложенной специалистами системно-функциональной концепции саморегуляции психических состояний рассматриваются составляющие функциональных структур саморегуляции: образ состояния, рефлексия, мотивация, личностный смысл и др.; показаны механизмы регуляции психических состояний, последняя из них выполняется на трех уровнях: отдельного состояния, функциональных комплексов и целостная функциональная структура. Центральным механизмом регуляции выступают функциональные структуры, формирование которых связано с интегрирующей функцией психических состояний [8-10]. Разработана концепция смысловой регуляции психических состояний с анализом отношений в системе «ситуация-смысл-состояние», показана роль сознания в саморегуляции состояний [11].
- Концептуальные позиции саморегуляции функциональных состояний А.Б. Леоновой (структурно-интегративный подход) базируются на деятельностной парадигме А.Н. Леонтьева. Саморегуляция исследуется на уровнях операционально-технического обеспечения деятельности (операции); изменений в целевой структуре деятельности (действия); смены доминирующей мотивационной направленности субъекта труда (деятельность в целом). Соответственно, каждый уровень характеризуется спецификой его саморегуляции

Список использованных источников

1. Арскиева З.А. Исследование оптимистического и пессимистического мировосприятия студентов // Мир науки, культуры, образования. 2016. № 4 (59). С. 169-171.
2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М., 2011. - 163 с.
3. Взаимосвязь мотивации и осознанной саморегуляции учения [Электронный ресурс] / В.И. Моросанова, И.Ю. Цыганов, А.В. Ванин, Е.В. Филиппова // Психологические исследования. 2012. Т. 5, № 24. <http://psystudy.ru/index.php/num/2012v5n24/707-morosanova24.html> (дата обращения: 20.11.2020).
4. Дикая Л.Г. Вклад индивидуального стиля саморегуляции психофизиологического состояния в формирование психологической и поведенческой вариативности личности // Психология психических состояний. Вып. 4. Казань, 2002.
5. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека. М., 2003.
6. Корнилова Т.В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в условиях неопределенности и риска. СПб.: Нестор-История, 2015. 344 с.
7. Корнилова Т.В., Чумакова М.А. Шкалы толерантности и интолерантности к неопределенности в модификации опросника М. Баднера // Экспериментальная психология. 2014. 7(1). С. 92—110.
8. Кузнецова Л.Э., Элпис Н.В. Индивидуально-стилевые особенности саморегуляции учебной деятельности и личность студента: теоретический анализ проблемы [Электронный ресурс] // Молодой ученый. 2015. № 9. С. 1261-1263. URL: <https://moluch.ru/archive/89/18114> (дата обращения: 20.11.2020).
9. Леонова А.Б. Психологические механизмы саморегуляции функциональных состояний // Субъект и личность в психологии саморегуляции: сб. науч. трудов / под ред. В.И. Моросановой. Москва-Ставрополь, 2007.
10. Леонтьев Д.А., Мандрикова Е.Ю., Рассказова Е.И., Фам А.Х. Личностный потенциал в ситуации неопределенности и выбора // Личностный потенциал: Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 511—546.
11. Митина О.В., Рассказова Е.И. Методика исследования самоуправления Ю. Куля и А. Фурмана: психометрические характеристики русскоязычной версии // Психологический журнал. 2018. № 6. В печати.
12. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. М., 2010.
13. Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. Общая способность к саморегуляции: операционализация феномена и экспериментальный подход к диагностике ее развития // Вопросы психологии. 2016. № 2. С. 109—123.
14. Моросанова В.И., Красников В.Н. Диагностика устойчивости психической саморегуляции в напряженных условиях в ситуации эксперимента // Экспериментальная психология. 2012. 5(4). С. 44—53.
15. Моросанова В.И., Фомина Т.Г. Дифференциально-регуляторные основы педагогического взаимодействия учителя // Психологическая наука и образование. 2012. 2. С. 94—102.
16. Назаров А.Н., Прохоров А.О. Методика изучения эффективности саморегуляции психических состояний // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы. Материалы Третьей Международной науч. конф. Казань, 2018.

17. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний в повседневной, обыденной жизнедеятельности человека // Психологические исследования. 2017. Т. 10. № 56. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 30.11.2020).
18. Прохоров А.О., Чернов А.В. Рефлексия и психические состояния студентов при разных формах учебной деятельности студентов // Психологический журнал. 2016. Т. 37. № 6.
19. Прохоров А.О., Юсупов М.Г. Методика измерения психического состояния в учебной деятельности студентов (краткий вариант) // Психология психических состояний: сб. статей. Вып. 8. Казань, 2011.
20. Рассказова Е.И. Модели стадий изменения поведения в психологии здоровья: возможности и ограничения // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2014. № 4. С. 102—119.
21. Research on the Chechen Republic Youth Value Orientations as a Factor of Preventing the Propensity for Extremism / L.B. Vo-ronkina, E.F. Serdyukova, S.V. Khrebina, R.N. Yundin, M.L. Shapovalova // Man in India. 2017. Vol. 97, no. 16. P. 241-251.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/136327>