**Особенности осознанной саморегуляции**

Автор - Боднарь Екатерина Геннадиевна

*В данной статье рассматривается понятие осознанной саморегуляции, описаны содержание и техники повышения уровня осознанной саморегуляции у современного человека.*

*В работе описан предмет психологии саморегуляции, рассмотрена предметная область данного направления науки. Проведен анализ работ современных исследователей и описано определение основных черт ресурсности личности.*

*При рассмотрении важности осознанной саморегуляции для благополучия человека одним из основных направлений выявлено развитие эмоционального интеллекта. В работе представлены современные техники, способствующие его развитию.*

***Ключевые слова:*** *осознанная саморегуляция; эмоциональный интеллект; саморегуляция; мотивация.*

Современная общественная жизнь предъявляет множество требований к личности, эти требования проявляются в необходимости усвоения большого количества навыков и знаний в условиях постоянно меняющихся запросов. Также современная личность должна уметь планировать свою деятельность в различные периоды и обладать не только гибкостью мышления, но и психологической гибкостью, развитым эмоциональным интеллектом.

Для организации такой продуктивной деятельности, которую мы описали требуется умение планомерно ее выстроить и организовать, что возможно только с помощью саморегуляции. Саморегуляция является качеством личности, приводящим к организации деятельности и продуктивному достижению поставленных целей. Уровень сформированности осознанной саморегуляции отражается на всех сферах жизни и деятельности человека.

**Понятие осознанной саморегуляции**

Изучением проблемы саморегуляции занимались такие ученные и исследователи как К.А. Абульханова-Славская [1], Б.В. Зейгарник [2], О.А. Конопкин [3,4], В.И. Моросанова [5,6], А.К. Осницкий [7].

Еще в 1980 году профессор О.А. Конопкин, выступая на Международном конгрессе психологов, проходившем в Лейпциге, обозначил необходимость исследований такого направления, как саморегуляция предметной деятельности человека и его поведения. В этом выступлении он сформулировал основные принципы управления человеком своей деятельностью, по его словам они включают системность, активность и осознанность.

В своей работе Олег Александрович Конопкин отметил, что проблема общих закономерностей построения и функционирования осознанной деятельности человека мало изучена и для ее регулирования предложил использовать структурно-функциональный подход [4].

Саморегуляция (от лат. regulare – приводить в порядок, налаживать) – это функциональное средство субъекта, позволяющее ему мобилизовать свои личностные и когнитивные возможности, выступающие как психические ресурсы для реализации собственной активности [5].

В общем виде предмет психологии саморегуляции представляет собой метапроцессы, которые обеспечивают процесс самоорганизации психической деятельности человека, являющегося субъектом жизнедеятельности. Предметной областью этого направления выступает изучение регуляции функциональных состояний, индивидуальных особенностей и общих закономерностей саморегуляции поведения, исследования в области постановки и достижения целей, принятия решений, а также природы саморегуляции и возрастных ее особенностей [10].

В работах В.И. Моросановой об осознанной саморегуляции выявлено понимание психической саморегуляции как многоуровневой и динамической системы процессов, состояний и свойств, являющейся инструментом инициации, поддержания и контроля активности человека, направленной на выдвижение и достижение субъектных целей. В подходе автора выделены основные черты ресурсности личности – целесообразность, инструментальность, осознанность.

В.И. Моросанова определяет целесообразность как системообразующий фактор осознанной саморегуляции, инструментальность, в свою очередь, рассматривает как психологическое средство достижения цели, а осознанность, по словам автора, априорна в отношении собственно регуляторных процессов, как структуры, так и внешних средств ее реализации [6].

Эти компетенции имеют в качестве своей дифференциальной основы когнитивные особенности человека, а также особенности темперамента, характера и самосознания человека, мобилизуя, интегрируя и опосредствуя их влияние на поведение человека [7].

**Важность осознанной саморегуляции для благополучия**

Один из способов, которым саморегуляция способствует повышению благополучия в нашей жизни – это развитие эмоционального интеллекта. К эмоциональному интеллекту относят способности к опознанию, пониманию эмоций и управлению ими; имеются в виду как собственные эмоции субъекта, так и эмоции других людей (Goleman, 2001; Matthews, Zeidner, Roberts, 2003; Mayer, Salovey, 1997; Люсин, 2004).

Уровень способности человека к контролю и влиянию на свои эмоции и импульсы является составной эмоционального интеллекта. И, как обнаружили исследователи Ди Фабио и Кенни, эмоциональный интеллект тесно связан с благополучием [12]. Чем лучше мы понимаем и справляемся со своими эмоциями и эмоциями других, тем лучше мы понимаем нашу среду, приспосабливаемся к ней и преследуем наши цели.

Рассматривая достижение поставленных целей мы можем наблюдать переплетение мотивации с саморегуляцией. Уровень мотивации движения к успеху человека связан напрямую с его производительностью. При наличии лучших намерений, четко выстроенных планов и хорошей силы воли, чаще всего человек потерпит фиаско в достижении цели при низком уровне мотивации. В такой ситуации он будет откладывать свои цели, и избегать выполнения поставленных задач, а также будет подвержен искушениям расслабиться или отвлечься.

Таким образом, становится видно, что при высоком уровне мотивации мы способны стремиться к запланированным достижениям. Это дает нам ощущение целеустремленности, компетентности, повышает чувство собственного достоинства и благополучия, особенно в моменты, когда мы достигаем поставленных целей.

Итак, связь осознанной саморегуляции и благополучия становится более явной и самое время рассмотреть современные техники, способствующие ее развитию:

1. Дышите осознанно. Контролируя дыхание мы способны настроить свой эмоциональный фон. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

2. Развивайте внимательность. Практикуя любую из техник медитации мы способствуем усилению внимательности и концентрации. Внимательность, в отличие от машинальных бездумных действий, позволяет нам пробудиться; рефлексивное же осознавание нашего собственного разума помогает нам делать выбор и осознанно менять происходящее [9].

3. Двигайтесь. Современные исследования доказывают связь физической и повышения уровня уверенности в себе, улучшения настроения и снижения беспокойства [11]. Регулярные физические упражнения могут быть столь же эффективными для повышения уровня энергии и снижения чувства усталости, как прием антидепрессантов.

4. Практикуйте позитивный внутренний диалог. Когда мы не получаем положительной оценки со стороны, а нуждаемся в ней, стоит организовать ее для себя самостоятельно. Личное поощрение может заключаться в словах: «Молодец!», «Умница!», «Посмотри, как хорошо получилось, давай продолжать!».

Выводы

В заключение отметим, что развитие осознанной саморегуляции в жизни человека является значимым ресурсом психологического благополучия. Развитие навыков саморегуляции у нашего современника способствует профилактике проблем в период становления и развития личности, формированию продуктивных стратегий в учебной и рабочей деятельности. Развитие осознанной саморегуляции проявляется в умении поставить перед собой краткосрочные и долгосрочные цели, продумать явные и неявные возможности их достижения, а далее изменить свою деятельность в процессе их воплощения для более легкой или успешной реализации намеченных планов.

Литература:

1. делает среди итальянских старшеклассников. Журнал оценки карьеры , 19 , 21-34
2. Ди Фабио, А., и Кенни, Мэн (2011). Содействие эмоциональному интеллекту и выбору карьеры
3. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. — М.: Мысль, 1991. —   
   299 с.
4. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психологический журнал — 1989. — т. 2. — № 2.
5. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития // Вопросы психологии. — 2004. — № 2. — С. 128—135
6. Международный конгресс по психологии. Тезисы научных сообщений советских психологов к XXII Международному психологическому конгрессу (Лейпциг, 6-12 июля 1980 г.). — М. : Наука, 1981.
7. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В.И. Моросанова. — М.: Наука, 2010. — 519 с.
8. Моросанова В.И., Бондаренко И.Н., Фомина Т.Г. Осознанная саморегуляция и личностно-мотивационные особенности младших подростков с различной динамикой психологического благополучия // Психологическая наука и образование. 2019. Т. 24. № 4. C. 5—21.
9. Осницкий А.К, Корнеева С.А. От саморегуляции функций к саморегуляции активности личности / Нейронаука для медицины и психологии: XVI Международный Н45 междисциплинарный конгресс. Судак, Крым, Россия; 6-16 октября 2020 г.: Труды Конгресса / Под ред. Е.В. Лосевой, А.В. Крючковой, Н.А. Логиновой. — Москва: МАКС Пресс, 2020. — С. 358.
10. Осницкий А.К. Психологические механизмы самостоятельности / А.К. Осницкий. — М.; Обнинск: ИГ-СОЦИН, 2010. — 232 с.
11. Сигел Д. Внимательный мозг. Научный взгляд на  медитацию / Дэниел Сигел ; пер. с  англ. А. Анваера ; [науч. ред. Е. Пустошкин]. - М. : Манн, Иванов и Фербер, 2016. - 336 с.
12. Субъект и личность в психологии саморегуляции: Сб. научн. тр. / Под ред. В.И. Моросановой. М. — Ставрополь: ПИ РАО, СевКавГТУ, 2007.
13. Умяров Т.Р. Занятия спортом для снижения уровня стресса в условиях мегаполиса // Инноватика физической культуры и спорта. Москва : РГСУ, 2020. — 179 с.
14. Di Fabio, A., & Kenny, M. E. Promoting emotional intelligence and career decision making among Italian high school students. Journal of Career Assessment. 2011. № 19, 21-34.