

Ольга Валерьевна Белоус

кандидат психологических наук, доцент,
Армавирский государственный педагогический университет

ПРОБЛЕМА САМОРЕГУЛЯЦИИ В АСПЕКТЕ РАСШИРЕНИЯ ПОТЕНЦИАЛА ПЕДАГОГА

В статье рассматривается содержание регуляторного подхода относительно обеспечения успешности личности и деятельности педагога.

Ключевые слова: концепция осознанной саморегуляции, регуляторный опыт, педагогическая деятельность, личность педагога.

Изучение личности педагога, продуктивности и эффективности его профессиональной деятельности является одной из наиболее актуальных задач для современной психологической науки и практики. В отечественной науке традиционно большое внимание уделяется исследованиям личности субъекта педагогического воздействия, профессионально значимым личностным качествам педагогов и психологическим особенностям их деятельности. При этом многие авторы (Заремба Г. Ф., 1982; Аболин Л. М., 1987; Субботин С. В., 1992; Реан А. А., 1994; Митина Л. М., 2000; Баранов А. А., 2002 и др.) отмечают, что профессиональное функционирование педагогов является эмоционально напряженным видом социальной активности и входит в группу профессий с постоянным присутствием негативно выраженных стрессоров. Хроническая эмоциональная насыщенность профессиональной деятельности педагога требует от него наличия больших резервов самообладания, навыков саморегуляции и оказывает повышенные нагрузки на такое интегративное образование, как психозащитное и совладающее поведение.

При этом имеющийся у специалиста опыт осознанной регуляции деятельности представляет собой определенным образом структурированную систему знаний, умений и переживаний, определяющую успешность деятельности и поведения, и обеспечивает человеку способность быть субъектом деятельности и успешно управлять ею.

Концепция осознанной саморегуляции психической активности начала разрабатываться в отечественной психологии в 80-е гг. XX века О. А. Конопкиным. Он предложил структурно-функциональный подход к процессу осознанного регулирования деятельности, который отражает внутреннее строение процесса регуляции. Саморегуляция психической активности понимается в данном подходе как системно организованный психический процесс по инициации, построению, поддержанию и управлению всеми видами и формами внешней и внутренней активности, которые направлены на достижение принимаемых субъектом целей [1].

В исследованиях, проводимых в русле данного направления, были выявлены общие закономерности регуляторных процессов, психологи-

ческие механизмы отдельных функций и всей системы саморегуляции в целом, возрастные и индивидуальные различия в саморегуляции, ее стилевые особенности (О. А. Конопкин, В. И. Степанский, В. И. Моросанова, А. К. Осницкий, В. Н. Обносков, Н. Ф. Круглова) [1; 2; 3; 4].

Вопросы оптимизации любой деятельности на всех уровнях ее становления обязательно требуют установления принципиальных психологических закономерностей строения регуляторных процессов, которые обеспечивают эффективное осуществление произвольной деятельности. «Именно осознанное регулирование является высшей инстанцией в системе факторов, детерминирующих сенсомоторную деятельность человека, включая и ее наиболее элементарные формы» (Конопкин О. А., 1980). Функция целенаправленного регулирования осуществляемой человеком деятельности выступает функцией сознательной активности.

Понятие саморегуляции в применении к человеку употребляется в настоящее время в нескольких значениях, что является результатом реальной сложности и универсальности самого процесса регулирования и приводит к необходимости различных подходов к изучению этого явления. По мнению О. А. Конопкиной, «многогранность явления саморегуляции... создает предпосылки для изучения различных аспектов этого феномена на самых разных уровнях его проявления».

Саморегуляция осуществляется в единстве ее энергетического, динамического, содержательно-смыслового аспектов.

Природные (точнее, нейродинамические) предпосылки регулирования сказываются прежде всего в динамической стороне деятельности. Этот аспект саморегуляции можно обозначить как формально-динамический, существующий во всех видах саморегуляции. Любая деятельность предполагает процессы саморегуляции и оказывается возможной лишь благодаря непрерывному саморегулированию.

При взаимодействии с окружающим миром человек непрерывно сталкивается с ситуацией выбора различных способов реализации своей активности в зависимости от своих целей, индивидуальных особенностей и условий окружающей его действительности, особенностей взаимодействия с ним людей. В таком случае снятие неопределенности возможно лишь средствами регуляции, а в случае психической регуляции — средствами саморегуляции в том смысле, что человек сам исследует ситуацию, программирует свою активность и контролирует и корректирует результаты. Существует серия работ в этом направлении (Конопкин О. А., 1980, Ломов Б. Ф., Сурков Е. Н., 1980, Степанский В. И., 1981).

Произвольная активность (в широком смысле этого слова) направлена на достижение результата, а процессы саморегуляции — на обеспечение психическими средствами самого процесса достижения. Саморегуляция является не только средством реализации принятых программ достижения намеченных целей, но и служит коррекции этих программ и целей в ситуациях изменения внешних и внутренних условий. Следовательно, саморегуляция может осуществляться при условии, если индивид, кроме способности адекватно отражать и моделировать наличную ситуацию,

обладает также возможностью преобразовывать собственную активность (внешнюю и внутреннюю) в соответствии с моделью предполагаемой, измененной ситуации.

Психическая саморегуляция предполагает наличие целой системы (иерархии) уровней, но основное, наиболее крупное деление на уровни, с точки зрения психологии, основывается на степени участия сознания в процессе саморегуляции. Возможны два уровня регулирования: сознательное (произвольное) и бессознательное (непроизвольное). Понятием «осознанная саморегуляция» определяется один из них, организация и функционирование которого осуществляется и контролируется произвольно и осознанно. Саморегуляция понимается как системно организованный процесс внутренней психической активности человека по постановке целей, а также по «инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами активности, направленными на достижение принимаемых субъектом целей» (Конопкин О. А., Моросанова В. И., Степанский В. И., 1990).

Психологические механизмы осознанной саморегуляции любой деятельности (Конопкин О. А., 1980) представляют собой единую функциональную систему, а ее структуру (при всем разнообразии видов проявлений саморегуляции) представляют следующие функциональные звенья: цель деятельности; субъективная модель значимых условий деятельности; программа действий; система субъективных критериев достижения цели; оценка результатов и коррекция (на основе имеющихся субъективных критериев успешности деятельности). Информационная обеспеченность перечисленных звеньев саморегуляции определяет эффективность выполнения деятельности. Звенья составляют замкнутый «контур» осознанного регулирования деятельности:

1. Важнейшее звено, определяющее особенности процесса саморегуляции — осознанно принятая субъектом цель его произвольной активности (субъективно принятая цель). Особенности в определении цели очень важны, т. к. цель оказывает существенное влияние на практику ее достижения. «Регуляторная функция цели деятельности может быть в наиболее общем виде определена как системообразующая функция, благодаря которой весь процесс саморегулирования формируется как векторное образование, направленность которого задана» (Конопкин О. А., 1980).

2. Для того, чтобы определить характер, способы действий в соответствии с принятой целью, нужно соотносить цель с реальными условиями, в которых будет происходить ее достижение, и выделить условия, позволяющие достичь цели средствами тех или иных исполнительских действий. Эти задачи решаются звеном «субъективная модель значимых условий деятельности».

3-е звено — «программа собственно исполнительских действий» или просто «программа действий». Результатом этого этапа является определение характера действий, средств и способов, их последовательности, динамических и содержательных характеристик. Модель условий и программа действий могут и должны изменяться, приспосабливаясь друг к другу в ходе деятельности.

4-е звено — оценка результатов деятельности на основе использования сформированной системы критериев успешности деятельности. На этом этапе происходит сопоставление информации о ходе деятельности, ее конечных результатов с критериями успеха. Для того, чтобы при выполнении задания осознанно осуществлять последовательность действий, необходимо иметь постоянную текущую информацию об их успешности.

Важным моментом, без которого невозможно осуществление данного этапа саморегуляции, является наличие четких представлений о желаемых результатах (предвосхищение, опережающее отражение желаемых результатов деятельности). Именно с ними сравниваются отраженные субъектом наличные результаты (информация о параметрах реально достигнутых результатов (обратная связь)). На основании этого дается оценка соответствия реальных результатов критериям успеха и принимаются решения о необходимости и характере коррекции деятельности.

Функциональная эффективность обратной связи зависит, с одной стороны, от полноты, точности и оперативности информации о результатах каждого действия, а с другой — от наличия у субъекта достаточно точных критериев успешности, при посредстве которых вырабатываются оценки успешности как отдельных действий, так и деятельности в целом. Искажение информации о результатах или изменения субъективных критериев успешности приводят к изменениям направленности усилий человека.

Для повышения эффективности деятельности необходимо большее внимание уделять формированию точных представлений о желаемых результатах (предвосхищение, опережающее отражение желаемых результатов деятельности), формированию системы субъективных критериев успешности, конкретизирующих общую цель деятельности. Простое наличие информации о результатах, как правило, не улучшает результаты деятельности, т. к. при отсутствии точных критериев успеха не позволяет оценить достигнутый результат.

В зависимости от вида деятельности и условий ее осуществления, саморегуляция может реализовываться различными психическими средствами (чувственные конкретные образы, представления, понятия и др.). Различается и уровень сформированности структуры саморегуляции в зависимости от возраста человека, его опыта работы. Принятая субъектом цель не определяет однозначно условий, необходимых при построении программы исполнительских действий; при сходных моделях значимых условий деятельности возможны различные способы достижения одного и того же результата и т. д. Общие закономерности саморегуляции реализуются в индивидуальной форме, зависящей от конкретных условий, индивидуальных особенностей субъекта: от характеристик нервной деятельности до его личностных качеств, привычек в организации своих действий.

Продолжая исследование саморегуляции субъектной активности человека, А. К. Осницким разработана концептуальная модель регуляторного опыта человека, обеспечивающего субъектную активность. Регуляторный опыт (РО) представляет собой динамическую систему, включающую информацию о внешнем и внутреннем мире, полученную непосредственно-

чувственным и опосредствованным путем, наполненную личностным смыслом и определяющую стратегию и успешность деятельности.

Регуляторный опыт имеет свою структуру, компоненты которой обеспечивают становление субъектности (ценностно-мотивационный, рефлексивный, привычная активизация, операциональный, коммуникативно-кооперативный или сотрудничество).

Ценностный компонент РО связан с формированием интересов, нравственных норм и предпочтений, идеалов, убеждений, которые ориентируют усилия человека.

Рефлексивный компонент, накапливаемый путем соотнесения человеком знаний о своих возможностях и возможных преобразованиях в предметном мире и самом себе с требованиями выполняемой деятельности и решаемыми при этом задачами, увязывает ориентировку с остальными компонентами субъектного опыта.

Привычная активизация предполагает предварительную подготовленность, оперативную адаптацию к изменяющимся условиям работы, расчет на определенные усилия и определенный уровень достижения успеха, ориентирует в собственных возможностях и помогает лучше приспособить свои усилия к решению значимых задач.

Операциональный компонент РО включает общетрудовые, профессиональные знания и умения, а также умения саморегуляции и объединяет конкретные средства преобразования ситуации и своих возможностей.

Коммуникативно-кооперативный компонент (сотрудничество) складывается при взаимодействии с другими участниками труда и способствует объединению усилий, совместному решению задач и предполагает предварительный расчет на сотрудничество [3].

Каждый компонент регуляторного опыта оказывает влияние на процесс осознанной саморегуляции, но только целостность структуры обеспечивает развитие свойства субъектности [4].

Таким образом, саморегуляцию можно представить и как целостную, интегральную психическую и поведенческую характеристику человека, и как способность отражать, всесторонне анализировать и вероятно прогнозировать свою деятельность: осуществлять реальное поведение, постоянно производить самоконтроль, самокоррекцию, самооценку действий, исходя из принятых социальных эталонов и норм поведения. Следовательно, целостный анализ саморегуляции необходимо осуществлять в единстве содержательных, динамических и результативных характеристик.

Содержательные характеристики саморегуляции включают в себя:

- 1) целеполагание в реализации качеств личности: потребностей, мотивов, интересов, установок, отношений, то есть направленность личности;
- 2) мировоззрение, убеждения, идеалы;
- 3) уровень притязаний, самооценку, систему социальных убеждений, социальную зрелость, уровень нравственного развития.

Результативные характеристики саморегуляции включают в себя анализ эффективности выполненной человеком деятельности как в обычных, так и в экстремальных условиях.

Формально-динамические характеристики саморегуляции включают в себя анализ поведенческих признаков; силу, интенсивность, скорость, пластичность, стабильность, резистентность действий.

Критерием эффективности саморегуляции является успешность реализации человеком определенных функций. Функции в данном случае — это группы постоянно повторяющихся задач, решение которых является условием успешности жизнедеятельности любой системы. Задачи выражают определенную потребность самого человека или общества, следовательно, функции саморегуляции можно разделить на психологические и социальные.

Критерием успешности саморегуляции на психологическом уровне (индивидуальном) является удовлетворенность субъекта ходом и результатами своей деятельности. Это критерии первого уровня — показатели рациональности регулирования своего поведения и деятельности. Второй уровень — социально-психологический, на котором поведение рассматривается с точки зрения его роли в решении задач, отражающих потребности группы (коллектива). Критерием эффективности саморегуляции на данном уровне будут показатели степени удовлетворенности группы поведением личности, его деятельностью.

Третий уровень — высший уровень саморегуляции, выражает потребности общества в целом. Критерием эффективности саморегуляции на данном уровне будут показатели успешности трудовой и общественно-политической деятельности личности.

Интегральным показателем эффективности саморегуляции служит наличие или отсутствие в деятельности индивидуального стиля, который, с одной стороны, способствует адаптации к объективным условиям (социально-функциональным требованиям) среды, с другой стороны, способствует адаптации к особенностям самого субъекта.

Итак, как уже было ранее показано, саморегулирование осуществляется как довольно сложный, комплексный процесс, предусматривающий определенный уровень интеллектуального, нравственного развития личности, ее эмоционально-волевых и мотивационных компонентов. Процесс саморегуляции оказывается детерминированным и реальным опытом общения, взаимодействия с окружающей средой. Таким образом, развитие опыта осознанной регуляции деятельности субъекта определяет успешность самореализации, адаптации, в целом профессиональной деятельности.

Список использованных источников

1. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин. — М.: Наука, 1980. — С. 251.
2. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции / В. И. Моросанова. — М.: Наука, 2001. — С. 192.
3. Осницкий А. К. Структура и функции регуляторного опыта в развитии субъектности человека // Субъект и личность в психологии саморегуляции: Сборник научных трудов / Под ред. В. И. Моросановой. — М. — Ставрополь: Издательство ПИ РАО, СевКавГТУ. — С. 431.
4. Осницкий А. К. Структура, содержание и функции регуляторного опыта человека : Дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Осницкий Алексей Константинович. — М., 2001. — С. 370.

О. В. Белоус

кандидат психологічних наук, доцент,
Армавірський державний педагогічний університет

**ПРОБЛЕМА САМОРЕГУЛЯЦІЇ В АСПЕКТІ РОЗШИРЕННЯ
ПОТЕНЦІАЛУ ПЕДАГОГА**

Резюме

У статті розглядається зміст регуляторного підходу відносно забезпечення успішності особи і діяльності педагога.

Ключові слова: концепція усвідомленої саморегуляції, регуляторний досвід, педагогічна діяльність, особа педагога.

O. Belous

candidate of psychological sciences, senior lecturer,
Armavir State Pedagogical University

**THE PROBLEM OF SELF-CONTROL IN THE ASPECT OF ENHANCING
THE CAPACITY OF A TEACHER**

Summary

Describes the content of its regulatory approach to ensure the success of the person and work of a teacher.

Key words: concept conscious self-control, regulatory experience, teaching activities, teacher.