

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК СТРУКТУРНИЙ КОМПОНЕНТ САМОСВІДОМОСТІ В ОСОБИСТІСНОМУ СТАНОВЛЕННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

І. А. Ільницька

аспірант кафедри загальної та соціальної психології

Херсонський державний університет

Однією з актуальних проблем сучасної освіти є проблема розвитку загальних здібностей студентів, їх готовність до професійного, особистісного та соціального зростання і самовизначення. Успішність розвитку особистісного потенціалу багато в чому залежить від рівня розвитку усвідомленої саморегуляції, тобто таких умінь, які дозволяють самостійно організовувати процес навчання і керувати ним.

У психології прийнято вважати, що саморегуляція формується тільки в процесі діяльності. Наукове поняття діяльності ввів у філософську думку І. Кант. На філософському рівні встановлено, що діяльність - це основа, засіб і вирішальна умова розвитку особистості.

Такі вчені, як П. Анохін, С. Рубінштейн, М. Бернштейн розглядали в своїх працях принципи саморегуляції діяльності людини (системність, активність, усвідомленість), а також її структуру, основні механізми, їх вплив на продуктивність, діяльність і особистісний розвиток.

В. Моросанова говорила про те, що «від того, як розвивається і формується у конкретній індивідуальності система саморегуляції, залежить її особистісне становлення, успішність навчальної діяльності і професійне самовизначення» [4]. Саморегуляція дозволяє здійснити контроль в свідомості виконуваної діяльності. У постійно мінливому суспільстві людина повинна бути готова до ефективної діяльності та поведінки, що сприяє виживанню, конкурентоспроможності.

Таким чином, принцип саморегуляції втілює системний підхід до способу зв'язку суб'єкта діяльності і її умов, і розкриває особистісні способи організації

управління. Цей принцип лежить і в основі гіпотези О. Конопкіна про систему саморегуляції сенсомоторної діяльності, в основі позиції М. Боришевського, що виділяє особистісну здатність до вольової саморегуляції, яка перетворює особистість в суб'єкта власної діяльності. Особистісна регуляція діяльності розкривається в способі подолання перешкод, в умінні не щадити сил, в умінні розподіляти їх на всьому протязі діяльності.

Саморегуляція включає і самосвідомість, як у бік - самоставлення, яким обмежується тільки взаємодія особистості (сама з собою) і розкривається її тотожність в процесі зміни нею дійсності, тобто формується її визначеність, стійкість і на її основі - зростаюча активність [3].

З точки зору Е. Зеєра, саморегуляція діяльності тісно пов'язана з особистісною саморегуляцією, яка передбачає високий рівень самосвідомості, цілеспрямованість, сформованість вольових якостей [2].

Формування і розвиток особистісної саморегуляції забезпечує підвищення рівня психологічної готовності студентів до майбутньої професійної діяльності. Особистісна саморегуляція є високим рівнем психічної регуляції, розвиток якої пов'язаний із становленням особистості.

Питання про саморегуляцію виникає у всіх областях життєдіяльності людини, знаходячи вираження в тому, що з'являються потреби в оволодінні саморегуляцією людей, професійним інструментом яких є їх власна особистість і її прояви у взаємодії з іншими.

Процес особистісної саморегуляції є більш високим рівнем регуляції. Особистісна саморегуляція є мірою власної активності особистості і забезпечує можливість її реалізації, враховуючи актуальні і потенційні можливості людини в організації та управлінні власними діями і поведінкою. Особистісна саморегуляція, як складне системне явище, включає смисловий, процесуальний компоненти та самооцінку особистості.

Здатність людини до особистісної саморегуляції є наслідком фундаментальної характеристики людського існування - її волі. Свобода людини зберігається при будь-яких зовнішніх обставин і виражається в

можливості вибирати цілі, засоби діяльності, визначати власну духовно-моральну позицію, впливати на розвиток певної життєвої ситуації.

У теорії діяльності К. Абульхановой-Славської саме спільна діяльність індивідів сприяє розвитку самоорганізації: «Це, з одного боку, комунікативні здібності, з іншого – здатності впливати на самого себе, актуалізувати свої природні якості та індивідуальні можливості, індивідуальним чином включатися в колективну діяльність» [1, с. 75]. Таким чином, відбувається розвиток ряду здібностей, у тому числі здатності до саморегуляції.

Саморегуляція діяльності та саморегуляція особистості досягають найвищої точки за ефективністю формування в період професійного становлення особистості, а саме, в закладах вищої освіти. Студентський вік багатий емоційними хвилюваннями. І в той же час це вік, коли молода людина мало замислюється про своє здоров'я, переконана в невичерпності своїх власних фізичних та психічних ресурсів, обмежує можливості до релаксації, відпочинку, сну. Студентське середовище відноситься до таких, в яких перевантаження виступають у всьому різноманітті. Саме в цей період формується майбутній професіонал, і його стан психічного здоров'я безпосередньо впливає на успішність навчальної діяльності, стиль життя в цілому, що має високе становище у суспільстві значення.

У ситуації вибору, В. Моросанова відзначила: «зняття невизначеності можливо лише засобами регуляції, а у випадку психічної регуляції засобами саморегуляції в тому сенсі, що молода особистість може сама дослідити ситуацію, програмувати свою активність, контролювати і коригувати результати діяльності» [5, с. 64].

В. Олефір вважає, що саморегуляція суб'єкта ґрунтується на інтелектуально-особистісному потенціалі, компоненти якого об'єднані в систему, що має наступні властивості: цілісність, організованість, динамічність, стійкість.

Людина повинна відповідати рівню завдань, які передбачають вибір, і цей вибір стає особистим. Поняття інтелектуально-особистісного потенціалу, як

вказує Т. Корнілова, не є сталим. Можна позначити дві тенденції в його розумінні. Перше, когнітивістське, об'єднується в уявленнях про когнітивний ресурс, у інтелектуальному діапазоні, інтелектуальному потенціалі. Друге - швидше пов'язано з уявленнями про особистісний потенціал (Д. Леонт'єв).

Розвиваючись, особистість проявляє відповідну активність, виявляє особистісну здатність організації діяльності та саморегуляції. В оптимальному випадку, вона виявляється суб'єктом, що володіє невичерпним творчим потенціалом, який регулює удосконалюючи якість діяльності і розвиток в ній [4, с. 183].

Таким чином, ми можемо стверджувати, що розвинений механізм саморегуляції, на наш вигляд, може забезпечити життєстійкість студентів, проявляти психологічну живучість, гнучкість поведінки в подоланні стресогенних життєвих ситуацій. Це дозволяє студенту пристосуватися до навколишнього світу, орієнтуватися в ньому, формувати і розвивати особистісний потенціал.

Література:

1. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. М., 1980. 480 с.
2. Зеер Э.Ф. Саморегулируемое учение как психолого-дидактическая технология формирования компетенции у обучаемых. *Психологическая наука и образование*. 2004. № 3. С. 5-11.
3. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект). *Вопросы психологии*. 1995. №1. С. 5-12.
4. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека. *Психологический журнал*. 2002. Том 23. № 6. С. 5-17.
5. Моросанова В.И. Индивидуальная саморегуляция и характер человека. *Вопросы психологии*. 2007. №3. С. 59-69.