

САМОРЕГУЛЯЦИЯ ЛИЧНОСТИ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ, ДЕТЕРМИНАНТЫ И НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ

Хусанова Шахзодахон Шавкат кизи ¹

¹ КГПИ, магистр 01/24 ПП МАГ (СОП)

E-mail: xusanovashaxzoda@gmail.com

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ

ИСТОРИЯ СТАТЬИ:

Received: 16.02.2025

Revised: 17.02.2025

Accepted: 18.02.2025

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

саморегуляция,
психологические
механизмы, личность,
когнитивные и
эмоциональные
факторы, развитие

АННОТАЦИЯ:

В статье рассматриваются психологические аспекты саморегуляции личности, её ключевые механизмы и детерминанты. Анализируются теоретические подходы к саморегуляции, включая когнитивные, эмоциональные и мотивационные факторы. Освещены современные методики и стратегии развития саморегуляции, а также перспективные направления исследований в данной области.

ВВЕДЕНИЕ. Современный мир предъявляет к личности всё больше требований, связанных с необходимостью контроля эмоций, поведения и адаптации к изменяющимся условиям. В психологии саморегуляция рассматривается как один из ключевых факторов личностного роста, стрессоустойчивости и социальной адаптации. В данной статье анализируются основные механизмы, детерминанты и направления развития саморегуляции личности.

Теоретические основы саморегуляции личности

Определение и сущность саморегуляции

Саморегуляция — это способность человека осознанно контролировать своё поведение, эмоции и когнитивные процессы для достижения поставленных целей. В психологической науке этот феномен рассматривается через призму различных

концепций, включая теории В. Келли, А. Бандуры, Р. Баумейстера и отечественных исследователей.

Ключевые теории саморегуляции

Существует несколько ключевых подходов к изучению саморегуляции:

Когнитивный подход (Бандура, 1991) — акцент на роли самосознания и рефлексии.

Психофизиологический подход (Анохин, 1968) — рассматривает механизмы нейропсихологического контроля.

Эмоционально-мотивационный подход (Леонтьев, 1975) — подчёркивает значимость мотивации и эмоциональной регуляции.

Психологические детерминанты саморегуляции

Когнитивные, эмоциональные и мотивационные факторы

Саморегуляция опирается на три ключевых компонента:

1. Когнитивные факторы — способность к самоконтролю, осознание целей, прогнозирование последствий.

2. Эмоциональные факторы — управление эмоциональными реакциями, стрессоустойчивость.

3. Мотивационные факторы — внутренняя и внешняя мотивация, самоэффективность.

Роль личности и индивидуальных различий

Индивидуальные различия в саморегуляции обусловлены темпераментом, уровнем интеллекта, эмоциональным интеллектом и особенностями нервной системы.

Механизмы саморегуляции

Сознательный и бессознательный контроль

Процессы саморегуляции можно разделить на:

Сознательные механизмы — целеполагание, планирование, самонаблюдение.

Бессознательные механизмы — привычки, автоматизированные реакции.

Стратегии и техники саморегуляции

Среди эффективных стратегий:

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)

Техники осознанности (mindfulness)

Методы аутотренинга и релаксации

Направления развития саморегуляции

Психологические методики и тренинги

Современные методы развития саморегуляции включают когнитивные тренинги, программы повышения эмоционального интеллекта и стресс-менеджмент.

Современные исследования и перспективы

Современные исследования акцентируют внимание на роли нейробиологии, цифровых технологий и искусственного интеллекта в развитии саморегуляции.

INTRODUCTION

The modern world imposes increasing demands on individuals, requiring them to control their emotions, behavior, and adapt to changing conditions. In psychology, self-regulation is considered one of the key factors in personal growth, stress resistance, and social adaptation. This article analyzes the main mechanisms, determinants, and directions for the development of personality self-regulation.

Theoretical Foundations of Personality Self-Regulation

Definition and Essence of Self-Regulation

Self-regulation is the ability of an individual to consciously control their behavior, emotions, and cognitive processes to achieve set goals. In psychological science, this phenomenon is studied through various concepts, including theories by W. Kelly, A. Bandura, R. Baumeister, and researchers from different countries.

Key Theories of Self-Regulation

Several key approaches to studying self-regulation exist:

Cognitive Approach (Bandura, 1991) — emphasizes the role of self-awareness and reflection.

Psychophysiological Approach (Anokhin, 1968) — considers the mechanisms of neuropsychological control.

Emotional-Motivational Approach (Leontiev, 1975) — highlights the significance of motivation and emotional regulation.

Psychological Determinants of Self-Regulation

Cognitive, Emotional, and Motivational Factors

Self-regulation is based on three key components:

1. Cognitive Factors — self-control ability, goal awareness, consequence prediction.
2. Emotional Factors — management of emotional reactions, stress resistance.
3. Motivational Factors — intrinsic and extrinsic motivation, self-efficacy.

The Role of Personality and Individual Differences

Individual differences in self-regulation are determined by temperament, intelligence levels, emotional intelligence, and nervous system characteristics.

Mechanisms of Self-Regulation

Conscious and Unconscious Control

Self-regulation processes can be divided into:

Conscious Mechanisms — goal setting, planning, self-monitoring.

Unconscious Mechanisms — habits, automated responses.

Strategies and Techniques of Self-Regulation

Among the effective strategies:

Cognitive-Behavioral Therapy (CBT)

Mindfulness techniques

Autogenic training and relaxation methods

Directions for Self-Regulation Development

Psychological Methods and Training

Modern methods of self-regulation development include cognitive training, emotional intelligence programs, and stress management techniques.

Modern Research and Perspectives

Current research focuses on the role of neuropsychology, digital technologies, and artificial intelligence in self-regulation development.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Саморегуляция личности является сложным, многокомпонентным процессом, который требует интеграции когнитивных, эмоциональных и мотивационных механизмов. Развитие саморегуляции способствует повышению стрессоустойчивости, адаптации и личностному росту.

CONCLUSION

Personality self-regulation is a complex, multi-component process requiring the integration of cognitive, emotional, and motivational mechanisms. The development of self-regulation contributes to increased stress resistance, adaptation, and personal growth.

Список литературы:

1. Бандура А. Теория социального научения. — СПб.: Питер, 2000.
2. Баумейстер Р., Вохс К. Саморегуляция и контроль поведения // Annual Review of Psychology. — 2007. — № 58. — С. 115–140.
3. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. — М.: Медицина, 1975.
4. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Политиздат, 1975.

5. Карпов А.В. Психология саморегуляции: учебное пособие. — М.: Академия, 2010.

6. Zimmerman B.J. Self-Regulation Involved in Academic Learning and Performance // Educational Psychologist. — 1990. — № 25(1). — P. 3–17.

7. Gross J.J. Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations // Handbook of Emotion Regulation. — New York: Guilford Press, 2014. — P. 3–20.

8. Carver C.S., Scheier M.F. On the Self-Regulation of Behavior. — Cambridge: Cambridge University Press, 1998.

