

**Никуленкова Ольга Евгеньевна**

канд. психол. наук, доцент

ГАОУ ВО «Невинномысский государственный

гуманитарно-технический институт»

г. Невинномысск, Ставропольский край

## **ЛИЧНОСТНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК КОМПОНЕНТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Аннотация: в данной статье рассмотрена проблема личностной саморегуляции. Проанализирована личностная саморегуляция как компонент психологической готовности к деятельности. Приведены психологические основы саморегуляции. Отражены проблемы самоконтроля и различные средства развития саморегуляции.*

*Ключевые слова: саморегуляция, самоконтроль, активность, самоэффективность.*

В настоящее время активно развивается субъектный подход к исследованию психики. В его русле регулирующая роль самосознания признается важнейшим критерием развития личности как субъекта жизнедеятельности. Особое значение в становлении субъектности человека придается процессам саморегуляции. Соглашаясь с точкой зрения В.И. Моросановой, мы считаем, что саморегуляция осуществляется субъектом активности на основе целостной системы процессов осознанного выдвижения целей и управления их достижением. Эта система имеет свою закономерную структуру, которая мобилизует различные ресурсы индивидуальности (в первую очередь психологические) в качестве средств ее реализации. С этих позиций исследование регулирующей роли самосознания заключается в выявлении взаимосвязей различных компонентов содержательно-смысловой сферы самосознания со структурой стилевых особенностей саморегуляции поведения и деятельности. Именно психология саморегуляции переводит исследования регулирующей роли самосознания из теоретического и методологического в конкретно-психологический план.

Проанализировав взгляды на личностную саморегуляцию и сущность, виды, структуру, уровни, условия развития психологической готовности к деятельности в психолого-педагогической литературе, можно отметить то значение, которое они имеют в профессиональном становлении специалиста. Профессиональное становление, как отмечает Э.Ф. Зеер – «процесс прогрессивного изменения личности под влиянием социальных воздействий профессиональной деятельности и собственной активности, направленной на самосовершенствование и самоосуществление» [2].

Профессиональное становление субъекта, как отмечают Л.И. Бершедова, Ю.М. Забродин выражается в развитии его личности, где личностное развитие подразумевает стратегию высвобождения внутренних ресурсов, включающих способность решать ценностно-нравственные проблемы и при необходимости противостоять среде, активно воздействовать на нее, отстаивая независимость от внешнего давления и возможность творческих проявлений и индивидуальности за счет приобретения профессионализма и формирования индивидуального стиля деятельности [1].

Саморегуляция, как утверждают В.Г. Крысько, В.Л. Марищук, А.К. Осницкий, В.Н. Панкратов, это процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками. Личностная саморегуляция базируется на умении управлять состояниями мышечной системы организма, на активном волевом включении мыслительных процессов в анализ эмоциогенных тренировок (П.К. Анохин, Н.А. Бернштейн, В.П. Зинченко, О.А. Конопкин, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, С.Л. Рубинштейн и другие).

Проблема саморегуляции рассматривается многими современными исследователями: О.Е. Андрюшиной – факторы и методы личностной саморегуляции; Х.М. Алиевым – система психофизиологической саморегуляции: «Ключ»; И.В. Вейнгольд-Рыбкиной – эмоциональная саморегуляция как фактор гуманизации и оптимизации развития личности студента; Т.Ю. Герасимовой – развитие способности к психической саморегуляции у подростков с помощью метода аутогенной тренировки; Л.П. Гримак – техники психической саморегуляции;

---

Л.Б. Забеловой – саморегуляция психических состояний как фактор достижения профессионализма государственных служащих; В.М. Кандыба – психическая саморегуляция: теория и техника СК – сознания; С.Г. Измайловым – рефлексия и саморегуляция как механизмы развития индивидуального стиля деятельности преподавателя системы непрерывного образования в процессе повышения квалификации.

Вопрос о саморегуляции возникает в контексте осуществления разной деятельности. Он поднимается во всех областях жизнедеятельности человека, находя выражение в том, что независимо от профессиональной деятельности появляются потребности в овладении саморегуляцией людьми, профессиональным инструментом которых является их собственная личность. И эти потребности можно охарактеризовать как потребности в повышении их социально – психологической компетентности. Основными принципами саморегуляции деятельности человека являются системность, активность и осознанность.

Психологические основы саморегуляции включают в себя управление познавательными процессами: восприятием, вниманием, воображением, мышлением, памятью, речью, а также личностью: поведением, эмоциями и действиями – реакциями на возникшую ситуацию. Саморегуляция каждого из перечисленных психических процессов, свойств и состояний человека связана с волей и внутренней речью.

Процесс личностной саморегуляции есть более высокий уровень регуляции и обозначает его как самодетерминацию. Основным предметом личностной саморегуляции являются действия, направленные на преобразования отношений человека к различным видам деятельности, к другим людям, самому себе.

Реализация и закрепление представленных видов саморегуляции происходит в поступках, действиях и отношениях. Однако их отличие друг от друга проявляется в содержании: в деятельности саморегуляции преобладает регуляция действий, в личностной – регуляция отношений; и тот и другой вид саморегуляции опирается на личный опыт человека.

Компоненты саморегуляции, выделенные А.К. Осницким включают в себя:

- 1) осознание цели деятельности;
- 2) моделирование значимых условий;
- 3) программирование действий;
- 4) оценка результатов и коррекция [5].

Имея потребность в саморегуляции процессов взаимодействия с другими людьми, самим собой и собственных внутренних процессов, важно познакомиться с различными ее средствами: индикаторами состояний, самоконтролем, самоэффективностью, установкой. Процесс саморегуляции, выступая как фактор развития психологической готовности к деятельности обладает тем же набором регуляционных средств.

Разнообразные средства саморегуляции создают условия и возможности для эффективного овладения профессией.

Индикаторами состояний являются тело (телесные ощущения); дыхание, восприятие пространства, ритм, воспоминания, воображение; чувства являются основным индикатором состояния и мыслей. В настоящее время регуляционные процедуры определяются как помощь в достижении релаксации, глубокого отдыха, или как быстрая мобилизация человека для решения конкретных жизненных задач, в том числе и профессиональных, через вхождение в то или иное продуктивное состояние. Целостнее же состояние человека не сводится ни к одному из вышеназванных параметров в отдельности, так как характеризуется ими всеми одновременно.

Что касается контроля, то обычно его отсутствие или недостаток волевой способности рассматриваются как характеристики расстройств влечения, а также депрессивных и тревожных расстройств. Сходные понятия в современной психологии включают: понятие самоэффективности в теории социального обучения; понятие отсрочки удовлетворения и понятие воли у экзистенциалистов; понятие интернального (внутреннего) и экстернального (внешнего) локуса контроля, предложенного Дж. Роттером; неоаналитическое понятие компетентности, предложенное Р. Уайтом. Так же имеет место быть привлечение в теорию

---

контроля идей из математики, кибернетики и теории систем в контексте обсуждения проблем саморегуляции.

Исследованиями в области проблемы самоконтроля занимались Д.Б. Арикофф, М. Махони, Дж. Роттер, Б.Ф. Скиннер, Р. Уайт, З. Фрейд, К.Г. Юнг и другие. Стратегия самоконтроля относится к приемам, которые индивид сознательно использует регулярным и систематическим образом для оказания влияния на развитие когнитивной и поведенческой активности в желаемом направлении. Обратная связь дает возможность осуществлять самоконтроль сознательных состояний: при когнитивном стрессе более эффективными оказываются когнитивные стратегии, такие как гипноз или медитация, нежели соматические стратегии. При соматическом стрессе более эффективными являются упражнения или прогрессивная релаксация.

Самоэффективность определяется как наиболее результативный способ поверить в собственную эффективность, достичь высоких результатов в чем-либо. Успехи закладывают основу устойчивого убеждения человека в личной эффективности, это и есть один из способов ее приобретения; второй способ – социальное моделирование; третий – социальное побуждение как способ влияния; четвертый заключается в изменении убеждений людей в собственной эффективности, идущее через снижение острых физиологических реакций или изменение способа интерпретаций своих физиологических состояний. Самоэффективность регулируется при помощи четырех процессов: когнитивного, мотивационного, эмоционального, селективного [4].

Способы, посредством которых убеждение в самоэффективности влияет на характер и интенсивность эмоциональных переживаний таковы: смещение внимания и влияние на интерпретацию и репрезентацию жизненных событий; селективные процессы: убеждение в личной эффективности формирует сам образ жизни посредством отбора занятий и условий окружения.

Установка – это своего рода аппарат вероятностного предвидения, служащий для направления активности организма в соответствии с поступающей в мозг информацией. Установку рассматривают также как целостное динамическое состояние

субъекта, состояние готовности к определенной активности, состояние, которое обусловливается двумя факторами: потребностью субъекта и соответствующей объективной ситуацией. Любая установка выражает избирательное выражение человека к чему-то для него в данный момент важному и фиксирует его готовность к определенной деятельности.

Разнообразные средства развития саморегуляции, в том числе и описанные нами, способствуют психологическому сопровождению профессионального становления, и как следствие, развитию психологической готовности к профессиональной деятельности.

Существуют две традиции исследования саморегуляции в психологической науке: в западной – принято сдерживать, направлять себя разумом и волей; на востоке большой акцент делается на то, чтобы прислушиваться к себе, доверять себе; стараться почувствовать, определить путь следования, чего хочется достигнуть и что происходит в данный момент.

Саморегуляция – это не способ «взять себя в руки», а техника, позволяющая почувствовать собственные внутренние движения и последовать в этом направлении. В зависимости от исходного состояния человек будет готов или не готов вести определенный вид деятельности. Для работы со своими состояниями необходимо уметь чувствовать, вычленять, различать то, что происходит внутри и вовне, т.е. развивать способность регулировать, что означает вовремя слышать, видеть, чувствовать и осознавать [4].

Состояния индивидуальны, поэтому нужно создать свой собственный арсенал психотехнических приемов (опираясь на знания, умения использования уже известных), который был бы эффективен для конкретного человека, учитывая особенности его состояний и их динамику. Пути овладения способами саморегуляции: регулярные упражнения; нахождение своего пути достижения желаемого состояния. Интересным здесь является то, что раз определив его, оно остается навсегда.

Существуют разнообразные (средства) саморегуляции: индикаторы состояний, самоконтроль, самоэффективность, установки.

Индикаторами состояний являются тело (телесные ощущения) (Х. Линденман, Ю.М. Жуков, В.А. Лабунская, Л.А. Петровская, П.В. Растворников); дыхание (С. Гроф; психофизической подготовки через дыхание хатха-йога, китайская дыхательная гимнастика Ци-Гун), восприятие пространства, ритм, воспоминания (З. Фрейд), воображение; чувства являются основным индикатором состояния, мысли [3].

Все перечисленные подходы включают концентрацию внимания, когнитивные суждения и/или продуцирование образов; определение общего пути для самоконтроля с активизацией паттерна психобиологического реагирования, противостоящего стрессам повседневной жизни: существование человека не есть что – то предопределенное, и человек самостоятельно, взяв ответственность на себя, может внести изменения в собственное мироощущение в конкретных контекстах.

Таким образом, под психологической готовностью к профессиональной деятельности понимают такой уровень психического развития человека, который позволяет ему преодолевать трудности адаптации к профессии и эффективно реализовывать круг профессиональных задач. Оценить готовность – значит, в какой-то степени дать прогноз профессиональной успешности работника.

Формирование готовности часто протекает как субъективно трудный и противоречивый процесс, сопровождающийся подъемами и спадами, и на это есть множество причин, не только психологических, но и социально-экономических. Как правило, профессии неоднородны по своей психофизиологической характеристике. Задачи, составляющие профессиональную деятельность, требуют мобилизации различных психологических функций, и для их успешного решения нужны различные индивидуальные особенности. Чем больше таких задач входит в профессиональную деятельность, и чем они разнообразнее, тем труднее овладение профессией и процесс формирования психологической готовности к работе по специальности.

### ***Список литературы***

1. Забродин Ю.М. Очерки теории психологической регуляции поведения [Текст] / Ю.М. Забродин. – М.: Магистр, 1997.
2. Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учеб. пособ. для студ. вузов [Текст] / Э.Ф. Зеер. – М.: Мир, 2006.
3. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития [Текст] / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2004. – №2. – С. 128–135.
4. Моросанова В.И. Саморегуляция и самосознание субъекта [Текст] / В.И. Моросанова, Е.А. Аронова // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29. – №1. – С. 14–22.
5. Осницкий А.К. Проблемы исследования субъектной активности / А.К. Осницкий // Вопросы психологии. – 1996. – №1. – С. 5–19.