



2. Белоусов С. А. Самовоспитание и ценностная ориентация человека // Журнал практического психолога. – 1998. – № 5. – С. 33–37.

3. Братусь Б. С. Опыт обоснования гуманитарной психологии // Вопросы психологии. – 1990. – № 6. – С. 9–17.

4. Индивидуальность человека: условия проявления и развития // Тезисы докладов научной сессии, посвященной 90-летию со дня рождения В. С. Мерлина (5–6 февраля 1988 г.). – Пермь, 1988. – 165 с.

5. Кирилова Н. А. Ценностные ориентации в структуре интегральной индивидуальности старших школьников // Вопросы психологии. – 2000. – № 4. – С. 123–127.

6. Мясищев В. Н. Личность и неврозы. – Л., 1960. – 321 с.

7. Низовских Н. А. Психосемантический анализ жизненных ориентации личности: автореф.... дисс. канд. психол. наук. – М., 1995. – 16 с.

8. Проблемы формирования ценностных ориентаций и активности личности в ее онтогенезе / под ред. В.С. Мухиной. – М.: 1987. – 151 с.



Ю. А. Кубатина

УДК 159.9

САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК КОМПОНЕНТ ЛИЧНОСТНОЙ АВТОНОМИИ ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПРОФЕССИОНАЛОГЕНЕЗА

Одним из требований к психологу-профессионалу является высокий уровень саморегуляции личности, т. е. умение психолога целенаправленно регулировать собственные

реакции, состояния и деятельность в целом. По Д. А. Леонтьеву и О. Е. Дергачевой, саморегуляция является синонимом понятия «личностная автономия», под которой авторы предлагают понимать «интериоризированную форму внешней регуляции, ставшей саморегуляцией и приобретшей качественно иную форму» [2]. Данное умение (быть самодетерминированной и саморегулирующейся личностью, самостоятельно определяющей и реализующей вектор своего развития, принимая решения и беря на себя ответственность за них) – это не только цель работы психолога с клиентом, но и профессионально значимое качество самого специалиста, личность которого является одним из основных терапевтирующих профессиональных инструментов.

Индивид в современном обществе претерпевает влияние множества деструктивных факторов как техногенного (разного рода техногенные катастрофы, наносящие вред жизни и здоровью человека, а также ухудшающие его экологическое пространство), так и социогенного характера (нивелирование или размывание моральных ориентиров, этнические конфликты и разжигание межнациональной розни на полиэтнических территориях, навязывание чуждых народу ценностей, резкий рост социально-экономического неравенства классов при уменьшении средней прослойки и пр.). Все это порождает ощущение нестабильности и растерянности, когда устойчивый образ мира человека рушится на глазах, а будущее кажется пугающим. И тут как никогда ему требуется психологическая помощь в поиске внутренних ресурсов, дающих возможность совладать с данной стрессовой ситуацией, в которую превратилась вся жизнь индивида начала XXI века. Одним из главных условий совладания со стрессом, как отмечают многие авторы, является возвращение человеку ощущения управления своей жизнью, т. е. развитие у него навыков саморегуляции: исходя из своих задач, опосредованных своими же ценностями и приоритетами, опираясь на свои возможности, человек сам может выбрать ближайшую цель, выстроить шаги по ее дос-



тижению, реализовать их, контролируя себя, свое состояние и преодолевая возникающие сложности, на что и нацелена психологическая помощь.

При этом надо отметить, что профессия психолога – это не просто «социономическая профессия», а профессия, объектом деятельности которой зачастую является человек в состоянии кризиса, переживший глубокую психологическую травму потери (работы, семьи, привязанности, смысла жизни, себя, близкого), т. е. потерявший какую-то опору. И от практического психолога нужна не просто непосредственная квалифицированная помощь в объективном понимании происходящего и выстраивании вместе с клиентом траектории дальнейшего развития личности, но и умение выдержать («контейнировать») все негативные чувства и переживания клиента, самому при этом оставаясь «в ресурсе», что требует высокого уровня саморегуляции профессионала. В связи с этим проблема саморегуляции как значимого профессионального качества личности практического психолога является одной из наиболее актуальных в рамках подготовки специалистов.

Целью данной статьи является рассмотрение проблемы саморегуляции личности и выявление особенностей ее развития у практических психологов, находящихся на разных этапах профессионального развития.

Проблема саморегуляции личности в психологии не нова, она рассматривалась как зарубежными, так и отечественными авторами. Так, Н. Г. Кондратюк, проводя анализ подходов к содержанию саморегуляции личности, выделяла работы таких авторов, как D. E. Broadbent (1985), A. W. Gaillard (2001), G. R. J. Hockey (1997, 2005), R. F. Baumeister et al. (2006), C. S. Carver et al. (2000), N. DeWall et al. (2010); R. H. Hoyle (2006); R. R. McCrae & G. E. Lockenhoff (2010) и др., подчеркивая значимость исследований ими проблемы взаимосвязи личностных особенностей индивида и особенностей развития его саморегуляции [3].

Ю. Куль в рамках теории самоуправления была разработана методика, направлен-

ная на изучение саморегуляции личности (SSI) через выявление особенностей таких ее компонентов, как самоопределение, самомотивация и саморелаксация [8].

В отечественной психологии также существуют разные подходы к пониманию данного феномена. Так, Л. П. Гримак под психической саморегуляцией понимает «психическое самовоздействие для целенаправленной регуляции всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний» [1, с. 150–167]. Саморегуляцию как «психогигиеническое средство, способное предупредить накопление перенапряжения, восстановить силы, нормализовать психоэмоциональное состояние и мобилизовать ресурсы организма» предлагает рассматривать С. Л. Соловьева [12]. Сквозь призму типологических особенностей свойств нервной системы человека рассматривал проблему саморегуляции свойств и состояний личности Н. М. Пейсахов; им также был разработан тест по изучению особенностей развития этапов самоуправления личности [10]. Способность к саморегуляции как самую важную качественную характеристику личности рассматривал Б. Ф. Ломов [6]. Г. С. Прыгин понимает саморегуляцию как «субъектную регуляцию, которую мы определяем как целостную, замкнутую по структуре, информационно открытую систему, в которой степень сформированности ее отдельных компонентов, их содержательное наполнение и отношения между ними, отражая уникальность личности, приводят к согласованию ее активности с требованиями деятельности, и тем самым, к достижению цели, принятой субъектом» [11, с. 8–9]. О. А. Конопкин, разрабатывая собственную модель осознанного регулирования и выделяя закономерности осознанной регуляции, рассматривал психологические детерминанты саморегуляции личности, считая ключевой из них осознанность личностью произвольности собственной активности и возможности ее регуляции. По его мнению, саморегуляция – это системно организованный осознаваемый психический процесс по инициации, построению, поддержанию



и управлению всеми видами и формами внешней и внутренней активности, которые направлены на достижение принимаемых субъектом целей [4]. В рамках этой же школы разрабатывает свою концепцию саморегуляции автор монографии «Самосознание и саморегуляция поведения» В. И. Моросанова, которая также является автором одной из отечественных методик по изучению саморегуляции личности [9].

Е. А. Черенева предлагает подходы к содержанию феномена саморегуляции разделить на три условные группы:

1. Подходы, которые акцентируют внимание на изучении особенностей произвольной регуляции деятельности (О. А. Конопкин, В. И. Моросанова, А. К. Осницкий и др.);

2. Подходы, авторы которых, в первую очередь, уделяют внимание изучению особенностей саморегуляции психических состояний (Л. Г. Дикая, А. О. Прохоров и др.);

3. Третья группа подходов базируется на изучении особенностей саморегуляции личности в целом (Ю. А. Миславский и др.) [13, с. 7-11].

При этом сам автор говорит об условности такого деления, т. к. особенности психики человека, носителем которой и является личность, проявляются в его поведении и деятельности, т. е. поведенческая активность личности опосредована спецификой личностных черт и свойств (идеалов, целей, ценностей, потребностей и мотивов, и пр.), а также доминирующих состояний человека.

В рамках нашего исследования особенностей развития саморегуляции психологов важным является подход Д. А. Леонтьева и О. Е. Дергачевой к пониманию саморегуляции как феномена, созвучного понятию «личностная автономия»: по мнению авторов, личностная автономия – это «проявления в поведении, сознании, чувствах и мыслях человека, которые обусловлены именно его личностными побуждениями и решениями» [2], в то время как обусловленность «проявлений в поведении и...» собственными «побуждениями и решениями» указанные ранее авто-

ры (Г. С. Прыгин, Н. М. Пейсахов, В. И. Моросанова и др.) и считают проявлением сознательной саморегуляции личностью собственной жизнедеятельности. Т. е. в понимании Д. А. Леонтьева и О. Е. Дергачевой данные понятия – саморегуляция и личностная автономия как интериоризированная форма внешней регуляции, ставшая саморегуляцией – это две стороны одного и того же явления.

Современная психология считает, что автономия личности как рефлексивный феномен является инструментом самопознания. Она не сводится ни к независимости, ни к эмансипации, но является механизмом адаптации личности к постоянно меняющимся новым условиям, определяя успешность личностного и профессионального развития. Как личностная диспозиция, автономность – это внутренне присущая человеку самонаправленность, способность выбирать между альтернативными возможностями с ориентацией на внутреннюю поддержку и ценностно-смысловые структуры сознания, способность к самоуправлению [7].

Далее к основным составляющим личностной автономии в большинстве случаев принято относить способность к рефлексии (рефлексивность), аутентичность и самопринятие, личностную продуктивность и самоэффективность, творчество и направленность на личностный рост, потребность в аффилиации, которые также полностью соответствуют требованиям к личности практического психолога.

Таким образом, можно говорить, что личностная автономия – это особый комплексный психологический конструкт, описывающий проявления специфических свойств личности человека: способность человека знать, кто он, и быть самим собой (аутентичность), понимать, чего он хочет (рефлексия), и уметь это реализовать с опорой на собственную систему ценностей, ориентированную на саморазвитие (самоактуализация) и взаимосвязь с другими. А следовательно, мы считаем, что личностная автономия более широкое понятие, чем саморегуляция личности; саморегуляция же – это одна из ее фундаментальных основ.

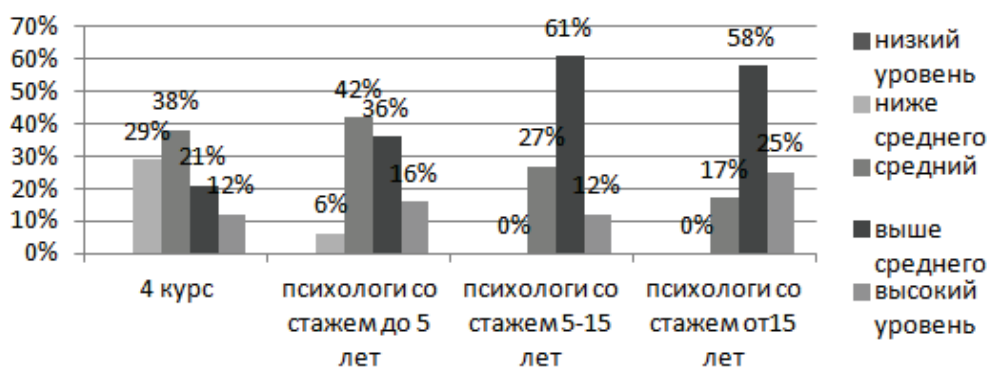


Рис.1 Уровень саморегуляции личности в различных выборках психологов (методика Н. М. Пейсахова)

Личностная автономия как профессионально-значимое качество психолога рассматривается многими авторами, изучавшими проблему личности специалиста-психолога, которые, если напрямую и не оперируют данным термином, но рассматривают его сущностные характеристики: А. Сторт (психолог – человек, «имеющий свое мнение и способный его защитить»), 1980; J. Bugental (психолог должен быть аутентичным, т. е. самим собой и при этом самостоятельно осуществлять выбор способа жизни в данный момент и нести ответственность за этот выбор), 1965; К. Шнейдер (квалифицированный психолог успешно решает свои жизненные проблемы, открыт по отношению к себе), 1992 и пр. [5].

Значимость саморегуляции для личности практического психолога и его профессиональной деятельности обусловила проведение в 2020–2021 гг. эксперимента по изучению особенностей становления саморегуляции личности практических психологов системы образования. Выборку составили как студенты-психологи выпускного курса ГОУ ВО Луганской Народной Республики «Луганский государственный педагогический университет» (студенты 4-го курса в количестве 48 чел.), так и практические психологи системы образования Луганской Народной Республики – психологи дошкольных образовательных учреждений и школьные психологи (из них 33 чел. – практические психологи системы образования ЛНР со стажем работы до 5 лет, 26 чел. – психоло-

ги со стажем от 5 до 15 лет и 22 психолога со стажем свыше 15 лет). В качестве диагностического инструмента была использована методика Н. М. Пейсахова «Способность самоуправления».

Полученные результаты (рис. 1) позволяют выявить определенную взаимосвязь уровня развития саморегуляции и стажа профессиональной деятельности психологов данной выборки.

Так, они ярко демонстрируют, что в нашей выборке психологи с большим стажем имеют более высокий уровень саморегуляции: в выборке со стажем свыше 15 лет практических психологов с высоким уровнем и уровнем выше среднего 83 %, в выборке со стажем от 5 до 15 лет таких опрошенных 73 %, в группе со стажем до 5 лет – 52 %, а среди студентов-психологов 4 курса – только 33 % (при этом респондентов с низким уровнем саморегуляции не выявлено ни в одной группе). Мы считаем, что данные результаты могут быть обусловлены ростом личностной зрелости специалиста-психолога в процессе его профессионального развития, сопровождающимся развитием умения планировать свою жизнедеятельность, ставить себе цели и добиваться их, самостоятельно справляться с трудностями, со всей ответственностью принимая сложные решения.

Саморегуляция личности является не только личностной особенностью человека, но и значимым свойством, объективно улучшаю-



щим качество его жизни. При этом в такой профессии, как психолог, это свойство личности можно рассматривать с двух сторон – и как цель работы с клиентом (формирование данного свойства как внутреннего ресурса личности, помогающего справляться с трудными жизненными ситуациями), и как профессиональное требование к самому специалисту.

Как компонент более широкого феномена – личностной автономии – саморегуляция отвечает за сознательное построение человеком (специалистом-психологом) своего жизненного плана в жизненном пространстве и соответствующую поставленным целям и задачам регуляцию собственной деятельности и собственных переживаний/психических состояний личности. Умение управлять собой является не только залогом эффективной собственной жизнедеятельности, но и одним из залогов успешной профессиональной деятельности психолога. Проведенный эксперимент по изучению особенностей саморегуляции психологов на разных этапах профессионального формирования подтвердил наличие разницы уровня формирования данного компонента личностной автономии в процессе профессионального развития с превалированием положительных результатов у респондентов с большим стажем профессиональной деятельности.

АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается проблема изучения таких личностно значимых качеств, обуславливающих эффективность профессиональной деятельности практического психолога, как личностная автономия и саморегуляция. Автором проанализированы подходы к рассмотрению содержания феномена саморегуляции личности и ее взаимосвязи с личностной автономией; сделана попытка обосновать значимость данных качеств в работе специалиста-психолога. Описаны результаты проведенного эксперимента, целью которого было изучение особенностей саморегуляции психологов, находящихся на разных этапах профессионального становления.

Ключевые слова: профессия психолога, профессионально значимые качества прак-

тического психолога, личностная автономия, сознательная регуляция, саморегуляция личности.

SUMMARY

The article deals with the problem of studying such personally significant qualities that determine the effectiveness of the professional activity of a practical psychologist, such as personal autonomy and self-regulation. The author analyzes approaches to considering the content of the phenomenon of self-regulation of the individual and its relationship with personal autonomy; an attempt was made to substantiate the significance of these qualities in the work of a specialist psychologist. The purpose of the experiment was to study the features of self-regulation of psychologists at different stages of professional development. The results of the experiment are described.

Key words: profession of a psychologist, professionally significant qualities of a practical psychologist, personal autonomy, conscious regulation, self-regulation of a personality.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гримак Л. П., Звоников В. М., Скрыпников А. И. Психическая саморегуляция в деятельности человека-оператора // Вопросы кибернетики. Психические состояния и эффективность деятельности. – М.: Акад. наук СССР, 1983. – С. 150–167.
2. Дергачева О. Е., Леонтьев Д. А. Личностная автономия как составляющая личностного потенциала [Электронный ресурс]. – URL: <https://vk.com/@-150127654-lichnostnaya-avtonomiya-kak-sostavlyauschaya-lichnostnogo-po> (дата обращения: 22.03.22).
3. Кондратюк Н. Г. Дифференциально-психологические основы надежности осознанной саморегуляции в условиях стресса: автореф. ... дисс. канд. психол. наук [Электронный ресурс]. – М., 2012. – 25 с. – URL: <https://www.dissercat.com/content/differentsialno-psikhologicheskie-osnovy-nadezhnosti-osoznannoi-samoregulyatsii-v-usloviyakh> (дата обращения: 24.03.22).
4. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. – М.: Ленанд, 2011. – 320 с.



5. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования [Электронный ресурс]. – М.: Академический проект, 1999. – URL: <http://www.psylib.ukrweb.net/books/kociu01/index.htm>.

6. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Диалект-Медиа, 2008. – 1174 с.

7. Майкова Э.Ю. Социально-философская концепция автономной личности: автореф. дисс. ... канд. филос. наук. – М., 2015 – 21 с. – URL: <http://avtoref.mgou.ru/new/d212.155.08/Maykova/avtoref.pdf> (дата обращения: 23.03.22).

8. Митина О. В. Методика исследования самоуправления Ю. Куля и А. Фурмана: психометрические характеристики русскоязычной версии // Психологический журнал. – 2019. – Т. 40. – № 2. – С. 111–127.

9. Моросанова В. И. Аронова Е. А. Самосознание и саморегуляция поведения: монография. – М.: Институт психологии РАН, 2007. – 2014 с.

10. Пейсахов Н. М. Саморегуляция и типологические свойства нервной системы. – Казань: Издательство Казанского университета, 1974. – 253 с.

11. Прыгин Г. С. Личностно-типологические особенности субъектной регуляции деятельности: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – М., 2006. – 46 с. – URL: http://irbis.gnpbu.ru/Aref_2006/Prigin_G_S_2006.pdf (дата обращения: 22.03.22).

12. Соловьева С. Л. Психическая саморегуляция. Пособие по самопомощи (начало) [Электронный ресурс] // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. – 2019. – Т. 7. – № 4 (26). – URL: http://medpsy.ru/climp/2019_4_26/article05.php (дата обращения: 23.03.22)

13. Черенева Е. А. Теоретические основы проблемы саморегуляции предметной деятельности и поведения // Вестник Бурятского государственного университета. – 2010. – № 5. – С. 7–11.

**Р. В. Смирнова, И. В. Тарасова,
А. С. Джангазиева**

УДК 37.032

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Российские школьники, особенно старшекласники, все чаще испытывают стрессовые ситуации, тем самым показывают высокий уровень буллинга и невысокий уровень благополучия [11], несмотря на огромную работу по сохранению образовательной безопасности детей, подростков и молодежи, начиная от учителей, родителей и администрации образовательной организации и заканчивая государственной политики в целом.

Л. Г. Жданова, Н. М. Манахова, М. А. Сухова, проводя свое исследование в 2019 году среди обучающихся 11-х классов общеобразовательной школы выяснили, что «высокий уровень нервно-психической устойчивости в стрессовой ситуации обнаружен у 37 % обучающихся, средний уровень по данным параметрам у большинства испытуемых (63 %), низкий уровень не выявлен. Старшекласники оценивают свою стрессоустойчивость как среднюю (45 %), чуть выше среднего (25 %), выше среднего (15 %), высокую (10 %), чуть ниже среднего (5 %). При этом большинство школьников не обладает выраженными способностями противостояния стрессу, не знают техник снятия напряжения, не умеют конструктивно эмоционально реагировать в стрессовых ситуациях» [8].

Нами тоже было проведено небольшое исследование старшекласников по выявлению их уровня стрессоустойчивости, результаты которого подтверждают результаты научного исследования Л. Г. Ждановой, Н. М. Манаховой, М. А. Суховой. Так, мы можем сказать,

