

**Пошехонова Вера Адамашевна,**

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и педагогической психологии, соискатель на звание доктора психологических наук, Шадринский государственный педагогический институт; 641875, г. Шадринск, Курганская обл., ул. Тюменская, д. 3, кв. 92.; e-mail: vposhehonova@mail.ru

**САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ ПСИХОЛОГА В СТРУКТУРНЫХ КОМПОНЕНТАХ**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** психическая саморегуляция; методы саморегуляции; структура саморегуляции; образ «Я».

**АННОТАЦИЯ.** Личностная осознанная (ценностно-смысловая) саморегуляция – это система психических феноменов, структур и механизмов сознания, обеспечивающая реализацию субъектной активности личности.

**Poshekhonova Vera Adamashevna,**

Candidate of Psychology, Associate Professor of the Chair of Psychology of Development and Pedagogical Psychology, Shadrinsk State Teacher Training Institute, Shadrinsk.

**SELF-REGULATION OF PSYCHOLOGIST'S BEHAVIOR IN STRUCTURAL COMPONENTS**

**KEY WORDS:** methods; psychic self-regulation model; the program; the criteria; the structure; the image of "I".

**ABSTRACT.** Identity-conscious (value-sense) self-regulation is a system of psychic phenomena, structures and mechanisms of consciousness, ensuring the implementation of the individual subject activity.

На сегодняшний день в психологии *саморегуляция* рассматривается как процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, поступками и целесообразное функционирование живых систем разных уровней организации и сложности (К. А. Абульханова-Славская, Л. И. Божович). Психическая *саморегуляция* – один из уровней регуляции активности этих систем, выражающий специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в том числе рефлексии. Она реализуется в единстве своих энергетических, динамических и содержательно-смысловых аспектов. Саморегуляция – целесообразное, относительно соответствующее изменяющимся условиям установление равновесия между социальной средой и организмом.

Актуальность заявленной нами проблемы состоит в изучении структуры саморегуляции и специфических особенностей психической саморегуляции в профессиональной деятельности психолога.

Анализ психологических исследований позволяет выделить следующую *структуру саморегуляции личности*.

1. Принятая субъектом цель произвольной активности. Это общая системообразующая функция. Сам процесс формируется для достижения принятой цели, как она осознана субъектом. Субъектная активность – это активность личности как субъекта деятельности, направленная на инициацию, построение, поддержание, развитие, управление деятельностью и на оперативный контроль над ней, побуждаемая функциональной потребностью в деятельности.

2. Модель значимых условий деятельности – комплекс внешних и внутренних условий активности, учет которых субъект считает необходимым для успешной деятельности; это источник информации о динамике условий в процессе деятельности.

3. Программа собственно исполнительских действий. Субъект осуществляет регуляторную функцию построения, создания конкретной программы действий – информационное образование, определяющее характер, последовательность, способы и характеристику действий, направленных на достижение цели в условиях, которые выделены субъектом в качестве основания для принимаемой программы действий.

4. Система критериев успешности деятельности. Это функция в работе психолога для психической регуляции, функция конкретизации и уточнения исходной формы и содержания цели.

5. Информация о реально достигнутых результатах. Субъект преодолевает исходную информационную неопределенность цели, формулируя критерии оценки результата, соответствующего своему субъективному пониманию принятой цели.

6. Контроль и оценка реальных результатов. Это регуляторное звено, несущее функцию оценки текущих и конечных результатов относительно системы критериев успеха, не требуя особых комментариев.

7. Решения о коррекции системы саморегулирования. Функция этого звена обозначена в его названии. Если часто видимым моментом такой коррекции является коррекция собственно исполнительских действий, то причиной может служить изменение, внесенное субъектом по ходу дея-

тельности в другое звено регуляторного процесса.

Специфическими особенностями психической саморегуляции психолога, на наш взгляд, становятся:

1. Психологическая готовность к постоянному контролю, настрой психики на внесение коррекции в свою работу. Успех деятельности психолога зависит от умения и готовности проводить периодическую оценку промежуточных этапов деятельности и своевременно вносить изменения в свои действия, при необходимости возвращаясь к проделанной работе, добиваясь результата.

2. Постоянное отслеживание всех изменений в своем организме. Орудием осуществления сознательного «Я» является воля, а бессознательного – воображение. В противоречии между волей и воображением побеждает последнее, сила воображения пропорциональна прилагаемому напряжению силы воли. Если они согласованы, то они не складываются, а перемножаются, и их произведение выражает конечную силу обеих энергий. Силой воображения можно управлять.

Ситуационные побуждения постепенно преобразуются в личностные мотивы поведения. Это подтверждается концепциями учёных (К. А. Абульханова-Славская, А. О. Прохорова и др.), которые характеризуют значение способности личности к саморегуляции поведения.

Анализ отечественных исследований в области психологии позволяет говорить о необходимости компетентности в управлении саморегуляцией поведения психолога.

Американский психолог М. Розенберг выделяет шесть образов «Я»:

– «настоящее Я» – каким индивид видит себя в действительности в данный момент; «динамическое Я» – каким индивид поставил себе целью стать, «фантастическое Я» – каким следует быть исходя из усвоенных норм и образцов; «будущее или возможное Я» – каким, по мнению человека, он мог бы стать; «идеализированное Я» – каким приятно видеть себя; «изображаемое Я» – образы и маски, которые индивид выставляет напоказ, чтобы скрыть за ними какие-то отрицательные и болезненные черты, слабости своего «настоящего Я».

Представляет интерес позиция К. Роджерса (5), который выделяет четыре параметра «Я»:

– реальное представление о себе;  
– представление о своей социальной роли;  
– представление о собственном физическом состоянии и здоровье;  
– представление о своих целях, планах и желаниях на будущее.

Каждому психологу и клиенту нужно знать свои привычки (поведенческие, интеллектуальные, эмоциональные), автоматические реакции и их стимулы, возможности обычного состояния, какие цели можем достичь без запредельного напряжения, какие есть способы достижения этих целей, что умеем, чему надо еще научиться.

3. Направление самовнушения на формирование хорошего самочувствия, ясного сознания, оптимистического восприятия жизни. Сеанс самовнушения проводится в течение 3-4 минут, 2-3 раза в день в дремотном состоянии (утром при пробуждении и вечером при засыпании). Нужно верить в то, что внушаешь себе, и держать перед внутренним взором картину, которую нужно осуществить: видеть себя спокойным, уравновешенным человеком.

Саморегуляцией рекомендуется заниматься людям с повышенной эмоциональной возбудимостью, неуравновешенностью нервных процессов. Приемы саморегуляции состоят из двух основных частей – расслабляющей и мобилизующей. Негативные эмоции преодолеваются с помощью физических действий, способствующих спокойному состоянию: занять непринужденную позу, установить медленное и глубокое дыхание, расслабить мышцы тела и лица.

Саморегуляция курируется разными методами. Среди них особое назначение принимают следующие методы.

1. Мобилизующие методы используются непосредственно перед периодом активности и в течение его. Психическая саморегуляция представляет собой совокупность приемов и методов самокоррекции психофизиологического состояния человека, благодаря которым достигается оптимизация психических и соматических функций организма.

2. Методы, направленные на полное восстановление сил в периоды отдыха: а) методы психической саморегуляции (аутогенная тренировка, медитация, арт-терапия); б) методы психофизиологической саморегуляции (физические упражнения, самомассаж, ароматерапия, цветотерапия, музыкотерапия, рефлексотерапия, термовосстановительные процедуры – сауна, баня, душ, бассейн).

3. Восстановительные методы, например, полноценный сон – лучшее средство полного восстановления сил и обеспечения функционального состояния высокой активности человека. Рабочие перегрузки, хроническое нервное напряжение и другие стресс-факторы, приводящие к переутомлению и вызывающие расстройство сна, ставят необходимость поиска дополнитель-

ных методов, направленных на достижение организмом полноценного отдыха.

#### 4. Эмоционально-волевые методы:

– самоисповедь – внутренний отсчет перед самим собой о своей роли в разных жизненных обстоятельствах; человек освобождает себя от противоречий, уровень психического напряжения снижается; осуществляется волевой акт, физическое и психическое расслабление, самоконтроль за дыханием и другими функциями организма;

– самоубеждение – коммуникативное критико-аналитическое, сознательное воздействие на свои личностные установки; оно действенно, когда опирается на трезвый ум, объективный подход к проблемам и противоречиям жизни;

– самоприказ – обеспечение решительных действий в ясности цели и ограниченном времени для раздумий; формируется в ходе тренировок на преодоление себя; вырабатывается рефлексивная связь между внутренней речью и действием;

– самовнушение – психорегулятор, действующий на рассудочном, привычно стереотипном уровне, требующем творческих личностных усилий для анализа и решения затруднительной ситуации;

– самоподкрепление – контролирующая реакция саморегуляции жизнедеятельности, эталон, который устанавливает субъект.

Методы саморегуляции основаны на единстве и взаимодействии сознания и подсознания, слова и чувства, мышления и воображения. Словесные формулы составляются с учетом индивидуальных особенностей человека. Они должны быть понятны, коротки, категоричны, не должны вызывать сомнения и напряжения. Для создания эффекта самовнушения словесные формулы необходимо произносить старательно, с желанием, думая о содержании произносимых слов. Слово исходит от человека и направлено на эмоциональную сферу, активизации воображения.

Особое значение имеют соотношения внешней (социальной) и внутренней (личностной) регуляции человека – социальные нормы. На ранних стадиях онтогенеза социальные нормы представлены во внешней действительности, а регуляция собственного поведения осуществляется человеком через окружающих людей. На этой основе формируются внутренние регулятивные системы – нравственная и ценностная. Саморегуляция человека выражается в произвольной (осознаваемой) и произвольной (неосознаваемой) формах поведения. Произвольные формы поведения саморегуляции связаны с целевой деятельностью, а произвольные – с жизнеобеспечением, не

имеют целей и осуществляются в организме на основе эволюционно сложившихся норм.

Будучи усвоенными, интериоризированными, превратившись в факторы внутреннего мира человека, социальные нормы воздействуют на поведение через систему внутренних факторов регуляции – самосознание и самооценку, мотивационную систему, понимание и установки, становятся собственно личностными средствами регуляции поведения.

Саморегуляция пронизывает все психические явления, присущие психологу: ощущения, восприятия, мышления. В сфере духовной жизни общества регуляторами поведения личности выступают: мораль, этика, менталитет, а также культура, архетип, идеал, ценности, образование, религия.

Общечеловеческими регуляторами выступают: знак, язык, символ, традиции, ритуалы, обычаи. Далее привычки, предрасудки, стереотипы. Затем средства массовой информации, социальные ценности, быт, семья. Возможность управлять поведением и поступками выделяется как особая задача психолога. Процесс идет от произвольности, импульсивности, ситуативности поведенческих реакций и поведения в целом к его произвольности, регулируемости. Это проявляется в умении ставить цели, искать и находить средства их достижения, преодолевать трудности и препятствия.

Поведение на ситуационном уровне навязывается извне и характеризуется противоречивостью, непредсказуемостью. Ситуационные побуждения постепенно преобразуются в личностные мотивы поведения. Это подтверждается концепциями ученых. Так, К. А. Абульханова-Славская придает особое значение способности личности к саморегуляции, где на первый план выступает способность управлять своими мотивами, соотносить их с перспективными целями.

Основной задачей является развитие *мотивационной направленности* личности посредством усвоения этических понятий и норм и их реализации посредством саморегуляции своего поведения. Личностная саморегуляция как сложное системное явление включает смысловой, процессуальный компоненты и самооценку личности. Смысловой аспект личностной саморегуляции отображает источник активности личности, побудительные психологические силы, которые актуализируют ее, придают ей определенное направление, предопределяя действия независимо от внешних условий и факторов.

В зависимости от вида деятельности и условий ее осуществления она может реализоваться разными психическими средствами: чувственными конкретными образами, представлениями, понятиями. К об-

щим закономерностям саморегуляции относятся её реализации в индивидуальной форме, зависящей от конкретных условий, от типа нервной системы, от личных качеств субъекта и его привычек в организации своих действий.

Существуют разные группы методов. Перечислим их.

*Группа мотивационных методов:*

– непосредственные – личность прямо и осознанно подвергает пересмотру свою мотивационную систему, корректируя установки и побуждения, которые ее не устраивают, например, прием логического мышления, аутогенная тренировка, самогипноз, библиотерапия;

– опосредованные методы основаны на воздействии на центральную нервную систему в целом или на определенные образования через косвенные факторы непрямого действия; ярким примером является медитация.

*Группа корректирующих методов:*

– самоорганизация – показатель зрелости личности, активное делание себя как личности, соответствие жизненных выборов индивидуальным особенностям личности, стремление познать себя, определить свои сильные и слабые стороны, ответственное отношение к труду и делам, своим словам, окружающим людям;

– самоутверждение – потребность человека в самовыражении и самораскрытии, стремление к достижению и поддержанию определенного общественного статуса, которое проявляется в реальных достижениях и в отстаивании своей значимости перед другими путем словесных заявлений;

– самодетерминация – способность человека самостоятельно выбирать направление саморазвития;

– самоактуализации – стремление человека к полному выявлению и развитию личностных возможностей, непрерывная реализация потенциальных возможностей, способностей и талантов как призвания судьбы, как стремление к единству, интеграции или внутренней синергии личности.

Каждый психолог должен подбирать индивидуально те методы и приемы, которые помогут ему в психологической регуляции самого себя.

Кроме того, существуют правила, отражающие процесс эффективной саморегуляции: твердо знайте, чего хотите добиться – нужен ясный план; вообразите желаемый результат – сформулируйте сильную мотивацию достижения успеха; будьте уверены в себе – превратите препятствие в стремление к цели; оглянитесь в прошлое и наслаждайтесь настоящим, интересуясь будущим;

овладейте умением преуспевать с ощущением радости и счастья.

Есть правила, влияющие на психику и волевые процессы психолога:

1) успешное завершение начинаний зависит от умения и готовности проводить оценку промежуточных этапов деятельности и своевременно вносить изменения в действия, возвращаясь к проделанной работе, добываясь намеченного результата;

2) все самовнушения направлены на формирование хорошего самочувствия, ясного сознания, оптимистического восприятия жизни;

3) во время занятий при возникновении недомогания, негативных эмоциональных состояний, дискомфорта следует обратиться за консультацией к преподавателю;

4) постоянно отслеживать изменения, происходящие в своем организме.

Должно быть умение психолога «сбрасывать» напряжение, снимать «зажимы» и усталость, расслабляться, обретать состояние внутренней стабильности, свободы, уверенности в себе. Любое напряженное психическое состояние, отмечает психолог Н. Самоукина (6), характеризуется суженностью сознания и сверхконцентрацией человека на своих переживаниях.

Будет уместно говорить о децентрации в этих направлениях. Децентрация – (лат. de – приставка, означающая отделение, отмену + centrum – средоточие) – механизм преодоления эгоцентризма личности, заключающийся в изменении точки зрения, позиции субъекта в результате столкновения, сопоставления и интеграции ее с позициями, отличными от собственной. Понятие децентрации – одно из ключевых в концепции генетической эпистемологии Ж. Пиаже, используемое для анализа процессов социализации, когнитивного и морального развития личности. Источником децентрации выступает непосредственное общение с другими людьми (внутренний диалог), в ходе которого происходит столкновение противоречивых точек зрения, побуждающее субъекта к преобразованию смысла образов, понятий и представлений в собственной познавательной позиции. Формирование навыков децентрации лежит в основе способности субъекта к принятию роли другого человека, оно связано с уровнями развития когнитивной эмпатии, определяет эффективность коммуникативного взаимодействия.

Способность субъекта к децентрации может существенно изменяться на различных возрастных стадиях, повышаясь от детского к зрелому возрасту и несколько снижаясь к старости; она также варьирует в различных сферах деятельности субъекта: так, в

профессиональном взаимодействии, децентрации обычно осуществляется успешнее, чем в семейно-бытовых отношениях. Существует несколько форм децентрации:

– ролевая связано с перевоплощением человека в другой предмет, мысленным включением в другую ситуацию;

– интеллектуальная идет за счет активизации педагогической рефлексии, когда учитель старается посмотреть на себя «со стороны», произвести анализ ситуации глазами внешнего наблюдателя, реализовать «психическое зеркало»;

– коммуникативная форма реализуется в ходе диалога с переменной коммуникативных позиций.

Психологи Л. И. Божович (2), Г. С. Никифоров (3) считают неправомерным отождествлять все произвольное в психике человека с волевым процессом. В диапазоне произвольного воля представляет собой одну из возможных форм его проявления (Г. С. Никифоров) (5). Обучению навыкам психической саморегуляции предшествует осознание и принятие целостности своей картины мира – субъективной реальности через иерархическое структурирование системы ценностей, изучение методов и способов психической саморегуляции. Со стороны психической деятельности саморегуляция бывает двух видов: *активная и пассивная*. Пассивная психическая саморегуляция имеет место тогда, когда для сохранения жизни или жизнеспособности организма

психика, не учитывая воли и высших интересов ее обладателя, совершает некий психический акт, способствующий уходу от психотравмирующей ситуации или снижению ее травмирующего влияния.

По структуре система личностной саморегуляции во многом совпадает с саморегуляцией психологической деятельности. Личностные преобразования, как и деятельностные, осуществляются и закрепляются в поступках, действиях, отношениях с людьми. Содержательно система саморегуляции личности обращена к иному опыту.

Основным предметом личностной саморегуляции являются не столько действия, направленные на преобразования в предметном мире, сколько действия, направленные на смысловые образования. Личностная саморегуляция и саморегуляция деятельности действуют друг на друга. Образцы поведения и социальные нормы в силу их большой аффективной притягательности начинают выступать в качестве сильных мотивов, направляющих поведение и деятельность.

Саморегуляция представляет собой особую форму внутренней активности и может быть рассмотрена как особая деятельность, имеющая свои мотивы и цели, которые ситуационно обусловлены, но их содержание составляет собой принятые человеческие ценности, правила, сложившуюся систему внутренних потребностей. Характер их отражается в содержании и структуре самооценки и уровнях притязаний.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская К. А. Принцип субъекта в философско-психологической концепции С.Л. Рубинштейна // Сергей Леонидович Рубинштейн / Под ред. К. А. Абульхановой-Славской. М. : РОС-СПЭН, 2010. Серия «Философы России второй половины XX века».
2. Божович Л. И. // Сто великих психологов. М., 2004.
3. Никифоров Г. С. Концепция психологического обеспечения профессиональной деятельности // Психология работы с персоналом в трудах отечественных специалистов : хрестоматия. СПб. : Питер, 2001.
4. Проблема профессионального здоровья // Психология профессионального здоровья : учеб. пособие / под ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Речь, 2006.
5. Роджерс К. К науке о личности // История психологии. XX век / Под ред. П. Я. Гальперина, А. Н. Ждан. М. : Академ. проект, 2003.
6. Самоукина Н. В. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги. М. : Психотерапия, 2008.

Статью рекомендует д-р психол. наук, проф. Н. В. Мельникова.