

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2024.64.82.004

**Методы саморегуляции в профессиональной деятельности****Голубев Александр Владимирович**

Аспирант кафедры психолого-педагогических и театральных дисциплин,  
Московский информационно-технологический университет –  
Московский архитектурно-строительный институт,  
109316, Российская Федерация, Москва, просп. Волгоградский, 32;  
e-mail: avgk@list.ru

**Аннотация**

В статье обращено внимание на использование методов саморегуляции в профессиональной деятельности. Обоснованность и актуальность выбранной темы заключается в научной и практической важности осмысления различных научных подходов к методам саморегуляции личности. Цель исследования заключается в выявлении методов саморегуляции в профессиональной деятельности. Главными задачами исследования являются определение механизма саморегуляции, изучение подходов к саморегуляции, анализ методов саморегуляции в профессиональной деятельности. Профессиональная деятельность сопровождается постоянным решением различных видов задач, что обуславливает необходимость развития навыков использования различных методов саморегуляции психологического состояния индивида. В статье исследуется механизм саморегуляции, рассматриваются различные подходы к методам саморегуляции в профессиональной деятельности. Цель использования методов саморегуляции заключается в мобилизации психических процессов, а также в восстановлении возможностей полноценного функционирования личности для решения профессиональных задач. Выделяются уровни саморегуляции личности, на основании которых определены особенности использования различных методов саморегуляции. Также автором определены условия успешного применения методов саморегуляции: сформированность мотивационных личностных компонентов, а также сформированность компонентов саморегуляции. В качестве результата использования методов саморегуляции автор указывает отсутствие признаков профессиональных деформаций, истощения, а также снижения мотивации профессионала.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Голубев А.В. Методы саморегуляции в профессиональной деятельности // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 1А. С. 43-50. DOI: 10.34670/AR.2024.64.82.004

**Ключевые слова**

Саморегуляция, профессиональная деятельность, методы саморегуляции, саморегуляция личности, индивид, личностная психология, механизм саморегуляции.

## **Введение**

Исследование методов саморегуляции в профессиональной деятельности становится все больше актуальным в условиях высокой турбулентности внешней среды. Значительные экономико-политические, отраслевые и технологические изменения, внедрение новых форм и методов управления персоналом приводят к росту напряженности. Залогом профессиональной успешности работника становятся развитые ресурсы саморегуляции, обеспечивающие эффективную адаптацию, повышенную стрессоустойчивость и умение работать в режиме многозадачности.

Практическая актуальность темы исследования обусловлена необходимостью использования различных методов саморегуляции в профессиональной деятельности и повышения профессиональной успешности. Способность своевременно использовать различные методы саморегуляции становится одним из базовых профессионально важных навыков современного работника, что объясняется необходимостью быстрой адаптации к рабочим условиям, связанным с повышенным напряжением.

Цель исследования – теоретически изучить научные подходы к методам саморегуляции в профессиональной деятельности.

## **Материалы и методы исследования**

В научной теории представлено достаточное разнообразие подходов к исследованию личностной саморегуляции. Проблема исследования методов саморегуляции в профессиональной деятельности относится к комплексным проблемам, использующим инструменты социальных, психофизиологических и психологических наук. В связи с высокой турбулентностью внешней среды возрастает необходимость проведения исследований по использованию методов саморегуляции в профессиональной деятельности, что позволит повысить профессиональную успешность индивида в условия повышенной психологической нагрузки.

Существующие методы психологической саморегуляции позволяют воздействовать на отдельные аспекты деятельности индивида по управлению функциональными состояниями. Результаты исследования по возможности применения методов саморегуляции в различных видах деятельности доказывают эффективность и целесообразность их применения. Тем не менее, вопрос использования методов саморегуляции в профессиональной деятельности остается недостаточно разработанным.

Основным методом исследования, используемым в данной статье, является теоретический анализ, основанный на оценке методов саморегуляции в профессиональной деятельности.

## **Результаты и обсуждения**

Саморегуляция является фундаментальным личностным свойством, обеспечивающим приспособление, сохранение, развитие, а также успешность взаимодействия личности с миром. В научной литературе существует большое количество исследований по саморегуляции личности.

А.Б. Леонова под саморегуляцией в широком смысле понимает уровень активности жизненной системы, использующий психические средства отражения и моделирования

окружающей действительности, включая поведенческое и деятельностное управление индивида, а также механизм саморегуляции его состояний. В узком смысле под саморегуляцией понимается психологический процесс, использующий внутренние средства саморегуляции [Леонова, 2020].

Механизм саморегуляции является многоуровневым: на неосознаваемом уровне осуществляется поддержка состояния личности с учетом требований внешней среды. Когда наступает истощение ресурсов неосознаваемой саморегуляции, на первый план выходят сознательные методы саморегуляции. Успех саморегуляции в профессиональной деятельности заключается в оптимальном сочетании разноуровневых методов саморегуляции.

А.К. Осницким выделяется реактивное, импульсивное и организованное поведение, каждое из которых характеризуется своими особенностями и используемыми методами саморегуляции [Осницкий, 2019]. В профессиональной деятельности индивиду постоянно необходимо решать различные виды задач, требующих использования когнитивных, эмоционально-энергетических, мотивационных и иных видов ресурсов саморегуляции. Эффективное использование ресурсов и методов саморегуляции является основой успешной адаптации к внешним условиям профессиональной деятельности.

В своих работах В.И. Моросанова рассматривает индивидуально-личностные особенности саморегуляции индивида, в том числе индивидуально-типологические, общие и специальные способности, на основе которых формируется общая стратегия саморегуляции индивида, позволяющая достичь ему поставленной цели в профессиональной деятельности [Моросанова, 2021; Моросанова, 2022].

А.В. Корниенко и Е.С. Старченкова определили, что на успешность профессиональной деятельности и профессиональное здоровье оказывают влияние личностные качества, включая личностную зрелость и самоактуализацию [Корниенко, Старченкова, 2023].

В свою очередь, В.А. Бодровым также выделяются различные компоненты саморегуляции, влияющие на успешность профессиональной деятельности [Бодров, 2021].

Таким образом, можно говорить о значимости механизма саморегуляции в осуществлении профессиональной деятельности личности. Эффективная саморегуляция в профессиональной деятельности предполагает достаточно высокое развитие адаптационных возможностей личности. При этом необходимо учитывать гибкость в использовании различных методов саморегуляции, а также их своевременность, адекватность и достаточность в зависимости от текущей рабочей ситуации.

Успех использования методов саморегуляции зависит от ряда условий, к которым относятся сформированность мотивационных компонентов личности: высокой заинтересованности в профессиональной деятельности, ответственности, системы положительных установок в профессиональной области; сформированность всех уровней механизма саморегуляции.

Результатом эффективного использования методов саморегуляции можно считать отсутствие признаков профессиональных деформаций, истощения, а также снижения мотивации профессионала. Профессиональный успех связан не только с умением решать различные категории профессиональных задач, но и с использованием различных методов саморегуляции. Оценка и интерпретация рабочих ситуаций и поставленных задач определяют актуальные способы снижения психологического напряжения с помощью различных методов саморегуляции.

Цель использования методов саморегуляции заключается в мобилизации психических процессов, а также в восстановлении возможностей полноценного функционирования личности

для решения профессиональных задач.

Использование методов саморегуляции в профессиональной деятельности позволяет снизить тревогу, страх, негативные эмоциональные проявления, а также активизировать функции памяти и мышления, стабилизировать вегетативные функции, что повысит эффективность профессиональной деятельности и приведет к позитивному психоэмоциональному состоянию индивида.

С точки зрения Е.В. Яковлевой, механизм саморегуляции входит в психическую систему личности, подверженную влиянию различных внешних обстоятельств [Яковлева, 2022]. Целенаправленное использование методов саморегуляции позволяет влиять на психическую систему личности, изменяя и развивая отдельные ее составляющие. При этом следует учитывать, что опыт саморегуляции относится как к профессиональной деятельности, так и является результатом саморазвития и самообучения личности.

С.В. Хусаинова, П.В. Лебедчук определяют саморегуляцию как сознательную деятельность личности, направленную на приведение в баланс внешней и внутренней среды с целью решения профессиональных задач в изменяющихся условиях [Хусаинова, Лебедчук, 2023].

Л.Г. Дикая под психической саморегуляцией понимает психическую деятельность и психологическую систему, реализующие принципы полисистемного подхода и анализа [Дикая, 2021]. Саморегуляция выступает как результат взаимодействия системы профессиональной деятельности и системы психофизиологического состояния индивида.

В связи с особенностью механизма саморегуляции определим следующие требования к методам саморегуляции: простота и доступность их использования; возможность применения методов саморегуляции вне зависимости от условий конкретной профессиональной задачи и рабочей ситуации; высокая эффективность используемых методов саморегуляции; быстрота получения результата.

Исходя из указанных требований, на первый план выходят методы психофизической саморегуляции: дыхательные техники и мышечная релаксация. Данные методы позволяют стабилизировать дыхание, снять «мышечные зажимы», а также снизить физическое напряжение. Упражнения не требуют специальных условий и инструментов для их проведения, а также дают оперативный результат, позволяющий индивиду быстро прийти в себя.

В основе методов психической саморегуляции лежит работа с образами и представлениями, т.е. это способы личностного самовоздействия на психические состояния, процессы и свойства с целью приведения их в нормальное состояние. Посредством методов саморегуляции целенаправленно изменяется самочувствие и психологическое состояние личности, что позволяет адаптироваться к рабочей нагрузке, а также эффективно решить стоящие перед личностью профессиональные задачи.

Выделяются следующие группы методов психической саморегуляции: по уровню активности – активные и пассивные; по уровню осознания – осознанные и неосознанные; по направленности – внешние и внутренние; по требованию к подготовке – используемые в специальной психологической практике, не требующие специальной подготовки и дополнительных знаний.

Л.Г. Дикая выделяет четыре уровня саморегуляции, относящиеся к различным компонентам психологической системы деятельности [Дикая, 2021].

На первом произвольном, неосознаваемом уровне саморегуляции ведущим является активационный компонент. Индивидом используются произвольные реакции с учетом особенностей деятельности, поскольку все происходит на бессознательном психическом

---

уровне. Методами саморегуляции на данном уровне выступают изменения дыхательного и сердечного ритмов, активации в системе сна – бодрствования, когнитивные активации.

На втором произвольном, неосознаваемом уровне добавляется эмоциональный компонент. Методы саморегуляции используются также на бессознательном уровне, однако наблюдаются более сложные условия деятельности (утомление, легкая форма перенапряжения). В качестве методов саморегуляции используются мышечные сокращения, дыхательные и релаксирующие упражнения.

На произвольном, осознаваемом уровне доминирует когнитивно-эмоциональный компонент. Саморегуляция осуществляется уже на сознательном психическом уровне, что определяет необходимость использования следующих способов саморегуляции: приложение волевых усилий, повышенный самоконтроль, использование аутотренинга, стабилизация эмоционального состояния, использование релаксирующих практик. Индивид начинает сознательно осуществлять конкретные действия по стабилизации своего психофизиологического состояния.

На осознаваемом, целенаправленном уровне на первый план выходит когнитивно-коммуникативный компонент. Механизм саморегуляции осуществляет своей воздействие также на сознательном уровне психики личности. На данном уровне используются такие способы саморегуляции, как трансформация личностных и целевых психологических установок и мотивов деятельности, использование инструментов самовнушения и самоанализа, применение методик самопрограммирования. Индивид осуществляет целенаправленные, глубинные действия, помогающие эффективно решать рабочие задачи.

Кроме того, Л.Г. Дикой определена двухуровневая модель индивидуального стиля саморегуляции [Дикая, 2021]: на первом уровне происходит обеспечение энергетического уровня саморегуляции; на втором уровне обеспечивается эмоционально-поведенческая изменчивость личности.

По мнению А.О. Прохорова, различные методы саморегуляции могут использоваться в различных состояниях, как положительных, так и отрицательных. Также исследователем было установлено, что с течением времени у человека снижается уровень его импульсивности и эмоциональности [Прохоров, 2021].

Таким образом, в различных состояниях личность может использовать общие и универсальные методы саморегуляции, а также специальные методы саморегуляции.

Общие методы саморегуляции снижают интенсивность и длительность переживаний, в то время как специальные методы саморегуляции воздействуют только на определенную модальность личности. К общим способам саморегуляции относятся коммуникации, переключение внимания, самоконтроль, самоанализ, логический разбор рабочей ситуации и т.д.

Можно выделить следующие этапы использования методов саморегуляции: выделение состояния личности на психофизиологическом, психологическом и поведенческом уровнях; направленное воздействие по изменению выделенного состояния личности; закрепление измененного состояния личности.

К специальным методам саморегуляции относятся:

1. Гетеро- и аутотренинг, позитивное мышление. Данные методы целесообразно использовать в ситуациях повышенного эмоционального напряжения, требующих значительных волевых усилий. Аутотренинг целенаправленно улучшает эмоциональное состояние, что положительно сказывается на уровне работоспособности и профессиональной эффективности индивида. Позитивное мышление призвано демонстрировать полное принятие

себя, нацелено на повышение уверенности, сдержанности в условиях сложных рабочих ситуаций.

2. Методы психокоррекции (психодрама, телесная терапия, тренинговые группы), использующие специальные техники и упражнения по восстановлению личностных ресурсов, что позволяет индивиду более эффективно решать рабочие задачи.

Каждый специальный метод саморегуляции направлен на решение конкретных задач и реализуется по определенным правилам. Такие методы саморегуляции позволяют решать поставленные задачи на уровне личности, а также ее внешнего окружения, способствуют получению дополнительной эмоциональной поддержки, закрепляют новые поведенческие паттерны, а также повышают разнообразие используемых стилей межличностных коммуникаций, что снижает уровень личностной напряженности.

## Заключение

Саморегуляция представляет собой механизм, входящий в психическую систему индивида.

Рассмотрев методы саморегуляции в профессиональной деятельности, отметим, что эффективность их применения напрямую влияет на качество решения профессиональных задач, сопровождаемых положительными и отрицательными эмоциональными состояниями. Сознательное использование различных методов саморегуляции способствует достижению профессионального успеха, а также стабилизации эмоционально-психологического состояния личности.

Используемые методы саморегуляции различаются в зависимости от уровня психической системы личности. Выбор метода саморегуляции зависит от условий текущей рабочей ситуации, а также знаний и навыков саморегуляции индивида.

Автором выделены следующие условия успешности использования методов саморегуляции: уровень сформированности мотивационной системы, а также механизма саморегуляции.

В качестве результата эффективного использования методов саморегуляции в статье определено отсутствие признаков профессиональных деформаций, истощения, а также снижения мотивации профессионала.

Таким образом, проведенное исследование позволяет говорить о влиянии методов саморегуляции на успешность индивида в профессиональной деятельности.

## Библиография

1. Бодров В.А. Мозг и психологические особенности профессиональной деятельности по управлению сложной техникой // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. М.: Институт психологии РАН, 2021. С. 17-56.
2. Дикая Л.Г. Менталитет как основной компонент жизнеспособности профессионала // Ресурсы жизнеспособности и стрессоустойчивости современного человека: психологические, психофизиологические, нейробиологические, педагогические аспекты. Челябинск: ООО «Полиграф-Мастер», 2021. С. 43-62.
3. Корниенко А.В., Старченкова Е.С. Структурная модель влияния личностных детерминант на профессиональное здоровье // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2023. № 4(24). С. 73-80.
4. Леонова А.Б. Системная методология анализа механизмов регуляции функциональных состояний работающего человека // Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени. М.: Психологический институт Российской академии образования, 2020. С. 37-65.
5. Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2021. № 1. С. 3-37.

6. Моросанова В.И. Психология осознанной саморегуляции: от истоков к современным исследованиям // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. № 3. С. 58-82.
7. Осницкий А.К. К вопросу об устойчивости показателей саморегуляции активности студентов // Наука – образование – профессия: системный личностно-развивающий подход. М.: Перо, 2019. С. 70-74.
8. Прохоров А.О. Ментальные репрезентации психических состояний. М.: Институт психологии, 2021. 184 с.
9. Хусаинова С.В., Лебедчук П.В. Исследование типологии саморегуляции субъекта и его адаптации в условиях изменения профессиональной деятельности // Казанский педагогический журнал. 2023. № 2(157). С. 216-221.
10. Яковлева Е.В. К вопросу о ресурсном обеспечении функциональных возможностей личности в саморегуляции профессиональной деятельности // Ученые записки Орловского государственного университета. 2022. № 2(95). С. 347-352.

## Methods of self-regulation in professional activities

**Aleksandr V. Golubev**

Postgraduate Student of the Department of psychological, pedagogical  
and theater disciplines,  
Moscow Information Technology University –  
Moscow Institute of Architecture and Civil Engineering  
109316, 32 Volgogradskii ave., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: avgk@list.ru

### Abstract

The article focuses on the use of self-regulation methods in professional activities. The relevance and importance of the chosen topic lies in the scientific and practical significance of understanding various scientific approaches to methods of personality self-regulation. The research aim is to identify methods of self-regulation in professional activities. The main research tasks include determining the mechanism of self-regulation, studying approaches to self-regulation, and analyzing methods of self-regulation in professional activities. Professional activities involve constantly solving various tasks, which necessitates the development of skills in using different methods of regulating an individual's psychological state. The article explores the mechanism of self-regulation and examines different approaches to self-regulation methods in professional activities. The goal of using self-regulation methods is to mobilize mental processes and restore the capabilities of full personality functioning for solving professional tasks. The levels of personality self-regulation are distinguished, based on which the specifics of using various self-regulation methods are determined. The author also identifies the conditions for successful application of self-regulation methods: the formation of motivational personal components and the formation of self-regulation components. As a result of using self-regulation methods, the author points out the absence of signs of professional deformities, exhaustion, and a decrease in professional motivation.

### For citation

Golubev A.V. (2024) Metody samoregulyatsii v professional'noi deyatel'nosti [Methods of self-regulation in professional activities]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (1A), pp. 43-50. DOI: 10.34670/AR.2024.64.82.004

**Keywords**

Self-regulation, professional activities, self-regulation methods, personality self-regulation, individual, personality psychology, mechanism of self-regulation.

**References**

1. Bodrov V.A. (2021) Mozg i psikhologicheskie osobennosti professional'noi deyatel'nosti po upravleniyu slozhnoi tekhniki [Brain and psychological features of professional activities in managing complex technology]. In: *Aktual'nye problemy psikhologii truda, inzhenernoi psikhologii i ergonomiki* [Current issues in work psychology, engineering psychology, and ergonomics]. Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, pp. 17-56.
2. Dikaya L.G. (2021) Mentalitet kak osnovnoi komponent zhiznesposobnosti professionala [Mentality as the main component of a professional's viability]. *Resursy zhiznesposobnosti i stressoustoichivosti sovremennogo cheloveka: psikhologicheskie, psikhofiziologicheskie, neirobiologicheskie, pedagogicheskie aspekty* [Resources of viability and stress resistance of a modern person: psychological, psychophysiological, neurobiological, pedagogical aspects]. Chelyabinsk: OOO «Poligraf-Master» Publ., pp. 43-62.
3. Khusainova S.V., Lebedchuk P.V. (2023) Issledovanie tipologii samoregulyatsii sub"ekta i ego adaptatsii v uslovii izmeneniya professional'noi deyatel'nosti [Study of the typology of subject self-regulation and its adaptation in the face of changing professional activities]. *Kazanskii pedagogicheskii zhurnal* [Kazan Pedagogical Journal], 2(157), pp. 216-221.
4. Kornienko A.V., Starchenkova E.S. (2023) Strukturnaya model' vliyaniya lichnostnykh determinant na professional'noe zdorov'e [Structural model of the influence of personality determinants on professional health]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta. Obrazovanie i zdavookhranenie* [Bulletin of Chelyabinsk State University. Education and healthcare], 4(24), pp. 73-80.
5. Leonova A.B. (2020) Sistemnaya metodologiya analiza mekhanizmov regulyatsii funktsional'nykh sostoyanii rabotayushchego cheloveka [Systemic methodology for analyzing mechanisms of regulating the functional states of a working individual]. *Psikhologiya samoregulyatsii: evolyutsiya podkhodov i vyzovy vremeni* [Psychology of self-regulation: evolution of approaches and the challenges of our time]. Moskva: Psychological Institute of the Russian Academy of Education, pp. 37-65.
6. Morosanova V.I. (2021) Osoznannaya samoregulyatsiya kak metaresurs dostizheniya tselei i razresheniya problem zhiznedeyatel'nosti [Conscious self-regulation as a meta-resource for achieving goals and solving life problems]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya* [Bulletin of Moscow University. Series 14. Psychology], 1, pp. 3-37.
7. Morosanova V.I. (2022) Psikhologiya osoznannoi samoregulyatsii: ot istokov k sovremennym issledovaniyam [Psychology of conscious self-regulation: from origins to modern research]. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya* [Theoretical and Experimental Psychology], 3, pp. 58-82.
8. Osnitskii A.K. (2019) K voprosu ob ustoychivosti pokazatelei samoregulyatsii aktivnosti studentov [On the stability of indicators of self-regulation of student activity]. *Nauka – obrazovanie – professiya: sistemnyi lichnostno-razvivayushchii podkhod* [Science – education – profession: systemic personality-developing approach]. Moscow: Pero Publ., pp. 70-74.
9. Prokhorov A.O. (2021) *Mental'nye reprezentatsii psikhicheskikh sostoyanii* [Mental representations of mental states]. Moscow: Institute of Psychology.
10. Yakovleva E.V. (2022) K voprosu o resursnom obespechenii funktsional'nykh vozmozhnostei lichnosti v samoregulyatsii professional'noi deyatel'nosti [On the resource support of the functional capabilities of personality in self-regulation of professional activities]. *Uchenye zapiski Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta* [Scientific notes of Orel State University], 2(95), pp. 347-352.