

К ВОПРОСУ ОБ ОПРЕДЕЛЕНИИ СУЩНОСТИ И ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СПЕЦИАЛИСТА В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

TO THE QUESTION OF DETERMINING THE ESSENCE AND FEATURES OF THE PROFESSIONAL-PERSONAL SELF-REGULATION OF A SPECIALIST IN THE FIELD OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

E. Yakovleva

Summary. The article explores approaches to the definition of the concept of «professional-personal self-regulation». The author approaches this problem by identifying the frequency of semantic attributes of the concepts of «self-regulation», «professional self-regulation», as well as identifying the specifics of semantic attributes depending on the approach. The article analyzes the specifics of professional and personal self-regulation of a specialist in the field of adaptive physical education. The author's refined definition of the term «professional self-regulation» in the context of personal self-realization in this professional field is given.

Keywords: professional and personal self-regulation, concept and definition, approaches to definition, frequency of semantic attributes, specificity of professional activity, specialist in the field of adaptive physical education.

Яковлева Екатерина Викторовна

*К.б.н., Доцент, ГОУ ВПО Луганской Народной Республики «Луганский национальный университет имени Владимира Даля»
yakatyav@gmail.com*

Аннотация. В статье исследуются подходы к определению понятия «профессионально-личностная саморегуляция». Автор подходит к решению данной проблемы путем выявления частотности семантических признаков понятий «саморегуляция», «профессиональная саморегуляция», а также выявлению специфики семантических признаков в зависимости от подхода. В статье выполнен анализ специфики профессионально-личностной саморегуляции специалиста в сфере адаптивной физической культуры. Приведено уточненное авторское определение понятия «профессиональная саморегуляция» в контексте самореализации личности в данной профессиональной области.

Ключевые слова: профессионально-личностная саморегуляция, понятие и определение, подходы к определению, частотность семантических признаков, специфика профессиональной деятельности специалист в области адаптивной физической культуры.

Становление будущего специалиста в сфере адаптивной физической культуры осуществляется на этапе начальной профессиональной самореализации. Профессиональный успех личности специалиста во многом определен действенной способностью самой личности в управлении собственным состоянием, способностью к эффективной профессиональной саморегуляции [3; 6; 7].

В настоящее время дискурс проблематики определения понятия «профессионально-личностной саморегуляции» определен различными научными подходами.

С позиций психолого-педагогического подхода профессионально-личностная саморегуляция определяется как способность субъекта деятельности к осуществлению функции управления, направленного на собственное состояние [7].

Однако, тем не менее, с точки зрения психофизиологии, данное управление нельзя сводить только к са-

моконтролирующим действиям со стороны субъекта. Например, важно бывает не только определить возникающее состояние эмоциональной усталости. Необходимо обладать навыками, техниками, компетенциями в сфере снятия эмоционального напряжения и восстановления гармоничного для личности равновесия, в процессе пребывания, в котором личность будет способна как можно дольше противостоять эмоциональной нагрузке.

В рамках психофизиологического подхода определение саморегуляции как фономена достижения определенной степени «гомеостаза» рассматривается в спектре важнейших составляющих психики человека, раскрывающихся в свойствах систем организма в результате реакций, которые оказывают компенсаторное действие в ответ на внешние влияния. Психофизиологический подход к определению профессиональной саморегуляции связан с прогнозированием и оценкой создавшейся или назревающей ситуацией и корректировкой своей профессиональной активности и самовыражения непосредственно самой личностью.

Частотность семантических признаков в определении понятия «личностная саморегуляция» в рамках психологических подходов варьируется в следующем лексемном диапазоне: преобразование состояния; восстановление сил и работоспособности; преобразовательная деятельность; функция сознания (Василюк, 1984; Выготский, 1984; Головин, 2001); психический механизм оптимизации; особые средства контроля за деятельностью; специальные приемы самовоздействия (Головин, 2001; Деркач, Зазыкина, 2003; Габдреева, 1981; Габдреева, Юсупов, 2013); обеспечение целостности психики в норме; единство всех психических явлений (Ганзен, 1984); выработка эффективной жизненной ориентации; онтологическая приемлемость, цельность, самоуважение (Кон, 1981); частные процессы управления; самодетерминация; регулирование личностных свойств, поведения, деятельности; управление активностью (вниманием, мышлением, свойствами памяти и пр.); (Моросанова, Коноз, 2000; Конопкин, 1957; Осницкий, 2008); процессы инициации и выдвижение целей активности самим субъектом; индивидуальный стиль; сознательная мотивируемая организация действий (Зейгарник, Холмогорова, Мазур, 1989); волевое поведение в условиях мотивационного конфликта; порождение новых смыслов; сознательная перестройка (Зейгарник, 1989) и др. [1; 2; 4; 5].

Профессионально-ценностный подход актуализирует в исследовании профессионально-личностной саморегуляции проблему изменяющейся личности в трансформирующемся окружающем мире, чем обуславливает достижение поставленных целей в процессе различных видов деятельности (Асмолов, 1990; Бояринцев, 1989; Рубинштейн, 1976; Абульханова-Славская, 1991). Активизация аутопсихических ресурсов в профессиональной самореализации и саморазвитии личности обеспечивает комплексный регулятивный механизм профессиональной деятельности специалиста любой сферы [4].

Тем не менее, следует отметить, что независимо от подхода к определению, феномен саморегуляции рассматривается неразрывно от такого качества как «польза». Эта константа сохраняется и в рамках исследования понятия «профессиональная саморегуляция» с позиций гуманистического и культурно-деятельностного подходов, в рамках которых актуализируются такие признаки данного феномена как формирование

гуманистической позиции личности к себе, осознание собственной значимости, формирование общей культуры профессионала, актуализация ресурсов в процессе самоисследования и т.д. (Чернявская, Успенский, 2012). Это говорит о том, что детерминанты частотности семантических признаков понятия неразрывно связаны со спецификой той деятельности, в которой личность профессионально самоактуализируется. В связи с этим, необходимо отметить, что сфера профессиональной самореализации специалиста адаптивной физической культуры является сферой повышенной социальной ответственности и нервно-психической напряженности. Это обуславливает необходимость учета таких особенностей в профессионально-личностной саморегуляции как компетентность, являющаяся совокупностью знаний и целеполагания, основанных на потребности личности осознавать значимость своей роли повышении качества жизни лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья и особые потребности в увеличении количества и качества здоровья. Помимо этого, управление собственным состоянием специалиста в данной области будет подразумевать: 1) повышенный контроль эмоций, речи, движений и пр.; 2) более тщательный анализ профессионального поведения и эмоций на основе саморефлексии, оценки роли своего участия в жизни других людей, с которыми осуществляется сопровождающая, профилактическая, реабилитационная и т.д. деятельность; 3) регуляция собственного состояния в системе «разрядка-рефлексия-управление-контроль».

Таким образом, профессионально-личностная саморегуляция специалиста в сфере адаптивной физической культуры будет заключаться в способности к результативному проектированию собственного профессионального поведения в управляемой компенсаторной образовательной среде посредством активизации психофизиологических механизмов обеспечения физического, психического, психофизиологического постоянства функций организма, обеспечивающих положительную адаптацию, профессиональную социализацию и ценностное самовыражение в профессии, побуждающее специалиста к непрерывному профессиональному самосовершенствованию и раскрытию у себя гуманизирующего потенциала, реализуемого на основе социальной ответственности и осознания нравственных императивов среды социально-профессионального взаимодействия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Габдреева, Г. Ш. Самоуправление психическим состоянием / Г. Ш. Габдреева. — Казань: Изд-во КГУ, 1981. — 64 с.
2. Габдреева, Г. Ш. Саморегуляция психических состояний: психологические технологии и диагностика: Учебное пособие / Г. Ш. Габдреева, М. Г. Юсупов. — Казань: Отечество, 2013. — 154 с.
3. Крылова, Н. Н. Саморегуляция как ресурс самообразовательной деятельности студента / Н. Н. Крылова // Вестник Пензенского государственного университета. — 2013. — № 1. — С. 3–8.

4. Лемещенко, М. Ю. Саморегуляция личности специалиста как психологическая проблема [Электронный ресурс] / М. Ю. Лемещенко // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. XXVII междунар. науч.-практ. конф. — Новосибирск: СибАК, 2013. — Режим доступа: <https://sibac.info/conf/pedagog/xxvii/32645>
5. Осницкий, А. К. Аспекты исследования осознанной саморегуляции и функциональной асимметрии мозга / А. К. Осницкий, С. А. Корнеева // Научный результат. Педагогика и психология образования. — 2015. — № 1 (3). — С. 31–39.
6. Ткачева, Е. Г. Формирование опыта профессионально-личностной саморегуляции будущего педагога в процессе физкультурной деятельности: Дис... канд. пед. наук / Е. Г. Ткачева. — Волгоград, 2010. — 196 с.
7. Чернявская, А. П. Профессионально саморазвитие. Саморегуляция: Введение в психолого-педагогическую деятельность (учебное пособие) [Электронный ресурс] / А. П. Чернявская, В. Б. Успенский. — Режим доступа: <https://psy.wikireading.ru/30584>
8. Шагивалеева, Г. Р. Значение саморегуляции в профессиональном становлении будущих педагогов [Электронный ресурс] / Г. Р. Шагивалеева, В. Р. Бильдана, Г. К. Бисерова, Е. М. Юсупова. — Режим доступа: https://docviewer.yandex.ru/view/0/?page=7&*

© Яковлева Екатерина Викторовна (yakatyav@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Луганский национальный университет имени Владимира Дала