

**Необходимость саморегуляции функциональных состояний у представителей
социально-экономических профессий (психолог-консультант, психотерапевт, психолог
образования).**

Научный руководитель – Кузнецова Алла Спартаковна

Бычкова Валерия Игоревна

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет

психологии, Москва, Россия

E-mail: VBychkova23@gmail.com

Одна из наиболее актуальных проблем современной психологии труда - это изучение процессов саморегуляции функциональных состояний работников, а также их эффективности. В рамках структурно-интегративного подхода определение термина «функциональное состояние» можно дать следующим образом: относительно устойчивая (для определенного периода времени) структура актуализируемых субъектом внутренних средств, которая характеризует сложившееся в конкретной ситуации механизмы регуляции деятельности и обуславливает эффективность решения поведенческих задач [2, с.320]. В данной трактовке возможно рассмотрение способности к саморегуляции человека как профессиональной компетенции, востребованной в различных видах труда. [1, с.52]

Структурно-интегративный подход к изучению функциональных состояний основывается на системной методологии, и поэтому рассматривает функциональное состояние как «срез» показателей системы саморегуляции человека в определенный момент выполнения деятельности. При этом, пребывание работника в оптимальном функциональном состоянии обуславливает (прямо или косвенно) эффективность выполнения деятельности.

Учеными проведено множество исследований саморегуляции ФС на представителях различных профессий: учителях, военных, медицинских работниках, HR-специалистах, операторах энергоподстанций и других. Также исследования саморегуляции ФС проводились на студентах-психологах (не владеющих целевыми методами саморегуляции ФС). В исследовании сравнивалось действие целевых и спонтанных приемов саморегуляции ФС на решение когнитивных задач, активирующих процессы удержания и обработки буквенно-цифровой информации в рабочей памяти [1, с.60]. Данное исследование показало, что применение целевых приемов психологической саморегуляции ФС дает более выраженный эффект саморегуляции (повышается эффективность хранения и обработки информации в рабочей памяти [1, с.61]).

Однако важно отметить, что пока не проводились исследования процессов саморегуляции ФС у таких профессиональных групп как психологи-консультанты, психологи образования и психотерапевты. Поэтому необходимо инициировать проведение данных исследований.

Актуальность данных исследований обусловлена ростом в обществе запроса на квалифицированную психологическую помощь. Консультации с психологом и психотерапия перешли в разряд обыденных, повседневных дел. К помощи психологов-консультантов, психотерапевтов, психологов образования прибегают взрослые люди, родители и дети, семьи и другие контингенты.

Профессии психолога-консультанта, психотерапевта, психолога образования относятся к социально-экономическим профессиям (человек-человек). Как известно из исследований раз-

личных коллективов ученых, представители социномических профессий (врачи, учителя, психологи и другие) наиболее подвержены эмоциональному выгоранию. В свою очередь, эмоциональное выгорание в целом и отдельные его компоненты (деперсонализация, редукция персональных достижений, эмоциональное истощение) относятся к патологическим функциональным состояниям. Поэтому становится очевидным, что саморегуляция ФС необходима каждому работнику не только для эффективности профессиональной деятельности, но и для сохранения здоровья, благополучия и рабочего потенциала на как можно больший срок.

В рамках данного теоретического исследования были изучены профессиограммы и профессиональные стандарты профессий психолог-консультант, психотерапевт, психолог образования с целью выделения основных трудовых задач, профессионально-важных качеств специалистов данных профессий, а также определения возможностей методов саморегуляции ФС, применимых для представителей данных профессий.

В результате проведенного исследования выявлено, что спектр трудовых задач изучаемых профессиональных групп крайне обширен и разнообразен, а требования к личностным профессионально важным качествам специалистов столь высоки, что применение методов саморегуляции функционального состояния является для них необходимостью.

Таким образом, необходимо продолжать не только теоретические, но и эмпирические исследования саморегуляции функциональных состояний у представителей профессий психолог-консультант, психотерапевт, психолог образования.

1)

Источники и литература

- 1) 1) ВЕСТНИК МОСКОВСКОГО УНИВЕРСИТЕТА. СЕРИЯ 14. ПСИХОЛОГИЯ. 2019. № 1
- 2) 2) Психология труда, инженерная психология и эргономика: учебник для академического бакалавриата, под ред. Е.А. Климова, О.Г. Носковой, Г.Н. Солнцевой, Москва, Юрайт, 2014
- 3) 3) Профессиональный стандарт Педагог-психолог (психолог в сфере образования), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 июля 2015 №514н <https://profstandart.rosmintrud.ru>
- 4) 4) Профессиональный стандарт Психолог-консультант, утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 сентября 2022 №537н <https://profstandart.rosmintrud.ru>