

ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ



УДК 159.9.07

Способы саморегуляции в профессиональной деятельности магистрантов-психологов с учетом образования и опыта психологической практики

А.А. Нефёдова, Е.Г. Денисова

Донской государственный технический университет, г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация

Аннотация

Исследуется профессиональная саморегуляция студентов-магистрантов в области психологии, акцентируя внимание на способах регулирования их психологического состояния в процессе обучения и профессиональной деятельности. В ходе исследования проведено анкетирование 138 респондентов, что позволило выявить, что личные травматичные события стали основной мотивацией выбора профессии психолога. Установлено, что большинство участников имеют опыт личной терапии и стремление получить официальный диплом по психологии. Проведенные математические анализы показали значительные различия выраженности регуляции со стороны различных уровней профессионализации, выявляя, что студенты с высшим психологическим образованием имеют более высокие мотивационные установки.

Ключевые слова: способы саморегуляции, профессиональная деятельность, магистранты-психологи, ценностная регуляция, волевая регуляция, эмоциональная регуляция, информационная регуляция, социальная регуляция

Для цитирования: Нефёдова А.А., Денисова Е.Г. Способы саморегуляции в профессиональной деятельности магистрантов-психологов с учетом образования и опыта психологической практики. *Молодой исследователь Дона*. 2025;10(4):100–104.

Self-Regulation Techniques Used in Professional Activity of Students of Master's Degree in Psychology with Respect to Education and Experience in Psychological Practices

Anna A. Nefedova, Ekaterina G. Denisova

Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russian Federation

Abstract

The article studies professional self-regulation among students of Master's Degree in Psychology focusing on the techniques regulating their psychological state in the course of learning and performing their professional activity. During the research, the survey including 138 respondents was conducted, which revealed that personal traumatic experience became the main motivation for choosing the profession of a psychologist. It was found that most of the participants had undergone personal therapy and wished to get an official Degree in Psychology. The conducted mathematical analysis showed significant differences in degree of regulation depending on the level of professionalization, it revealed that students with higher psychological education had higher motivational attitudes.

Keywords: self-regulation techniques, professional activity, students of Master's Degree in Psychology, value regulation, volitional regulation, emotional regulation, information regulation, social regulation

For Citation: Nefedova AA, Denisova EG. Self-Regulation Techniques Used in Professional Activity of Students of Master's Degree in Psychology with Respect to Education and Experience in Psychological Practices. *Young Researcher of Don*. 2025;10(4):100–104.

Введение. Профессиональная сфера в жизни человека всегда занимала одно из ключевых мест среди других областей. В современном мире профессиональная деятельность требует высокой стрессоустойчивости и навыков преодоления трудных ситуаций. Одним из основных способов регуляции своего психологического состояния является саморегуляция. Б.В. Зейгарник рассматривает саморегуляцию как сознательный процесс, направленный на управление

собственным поведением. В.А. Ганзен определяет саморегуляцию как одну из главных функций сознания, которая обеспечивает целостность психики. Психолог Г.Ш. Габдреева утверждает, что саморегуляция — это особый психический механизм, способствующий оптимизации состояния личности [1]. Выделяют четыре уровня профессиональной саморегуляции: психофизиологический, социально-психологический, психологический и духовный [2].

Практическая актуальность темы исследования профессиональной саморегуляции студентов-магистрантов обусловлена необходимостью применения различных методов саморегуляции в профессиональной деятельности, что способствует повышению профессиональной успешности. В этой связи целью нашего исследования стало изучение способов регуляции в профессиональной деятельности магистрантов-психологов с учетом их образования и опыта практической психологии.

Выборка составила 138 человек (91,3 % женщин) в возрасте от 23 до 50 лет (средний возраст — 36 лет), представляющих магистратуры по направлению 37.04.01 Психология. Объектом исследования выступили обучающиеся по магистерским программам данного направления.

Методы исследования. В исследовании использовался метод анкетирования: респондентам предлагалось указать пол, возраст, а также ответить на вопросы о своем базовом и дополнительном образовании, опыте личной терапии и консультаций, супервизии, а также о главной цели поступления на факультет психологии и о качествах, которыми должен обладать психолог. Для исследования способов саморегуляции в профессиональной деятельности магистрантов-психологов применялся метод психологического тестирования, а именно опросник «Диагностика мотивов профессиональной деятельности специалиста». Проверка гипотез осуществлялась с помощью методов математической статистики: критерия Шапиро-Уилка, коэффициента ранговой корреляции Спирмана для исследования взаимосвязей показателей и однофакторного дисперсионного анализа по критерию Краскела-Уолиса для сравнения выраженности показателей в выделенных подгруппах.

Результаты исследования. В ходе обработки данных анкетирования было установлено, что на вопрос «Какие события в вашей жизни повлияли на выбор профессии психолога?» большинство респондентов, а именно 40 %, ответили, что на их выбор повлияли личные травматичные события. Вторым по популярности ответом был «Личный интерес», составивший 20 %. Также упоминались такие ответы, как «личная терапия» (7 %), где респонденты отмечали опыт обращения к психологу и участия в подростковой группе. Четыре процента респондентов отметили влияние примера хорошего школьного психолога, в то время как 6 % сообщили о смене профессии из-за осознания, что занимаются нелюбимым делом. В ответах 4 % респондентов звучали истории о том, как они осуществляют детскую мечту. Семь процентов респондентов указали «профессиональное событие» как фактор повышения знаний в своей области, и 3 % признались, что поступили случайно, с друзьями за компанию. Два процента респондентов ответили, что им рекомендовали знакомые пройти обучение на профессию психолога.

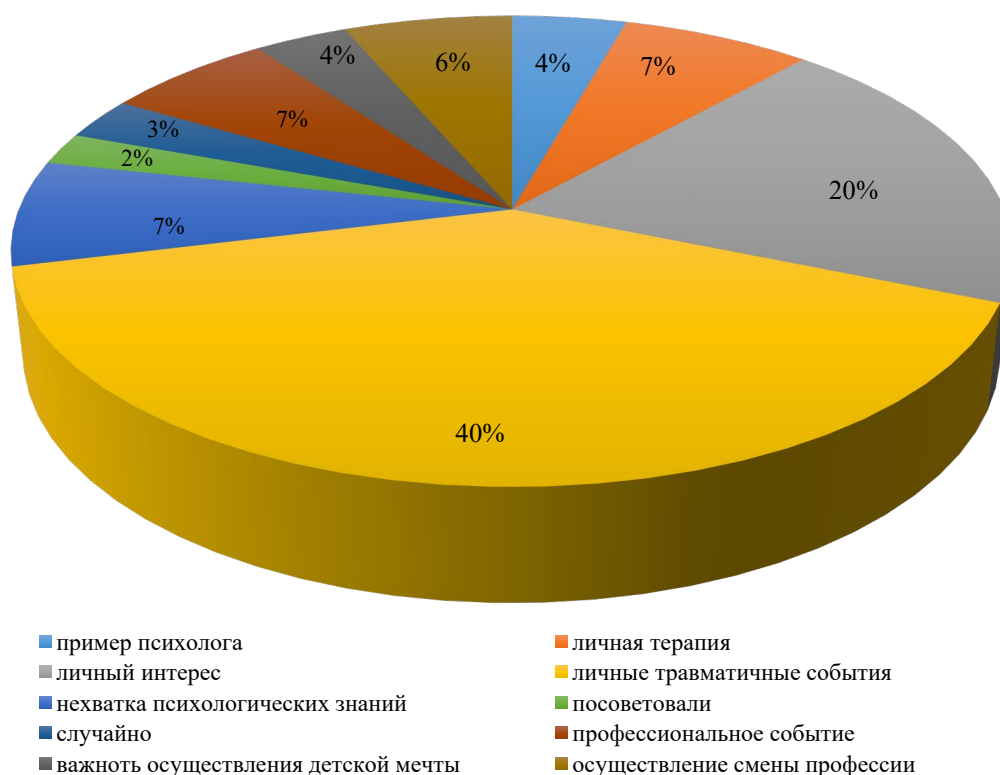


Рис. 1. Данные на вопрос «Какие события в вашей жизни повлияли на выбор профессии психолога?»

На вопрос «Какая основная цель была, когда вы поступали учиться на направление «Психология?»» большинство опрошенных (57 %) подчеркнули важность получения официального документа об обучении на профессию психолога. Чуть меньше респондентов отметили «знания для себя» (31 %), подчеркивая, что они важны для личной жизни и преодоления травматичного опыта. Минимальное количество опрошенных (12 %) указали на необходимость знаний для своей будущей профессиональной деятельности, готовые применять их в области психологии и смежных специальностей.

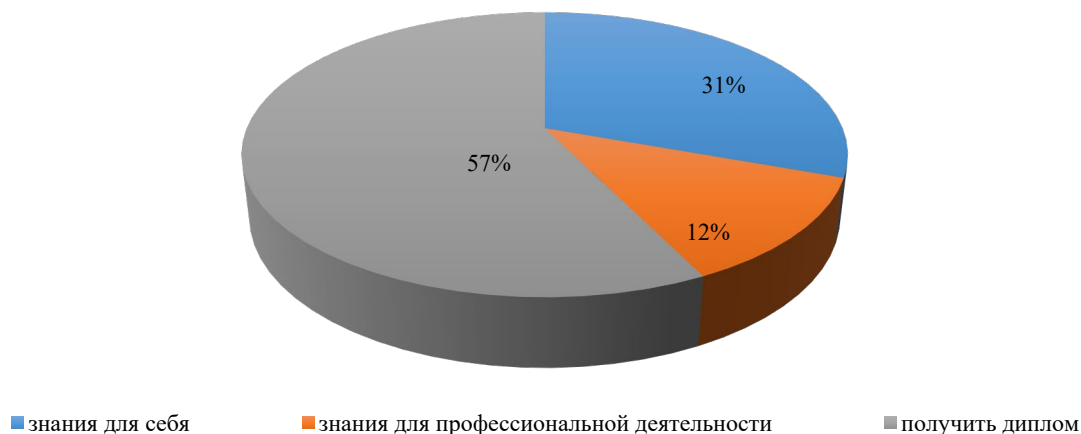


Рис. 2. Данные на вопрос «Какая основная цель была, когда вы поступали учиться на направление «Психология?»»

На вопрос «Есть ли личный опыт терапии?» большинство опрошенных респондентов (72 %) ответили, что имеют опыт личной терапии, гораздо меньше опрошенных (28 %) не имеют опыт личной терапии и обращений к психологу.

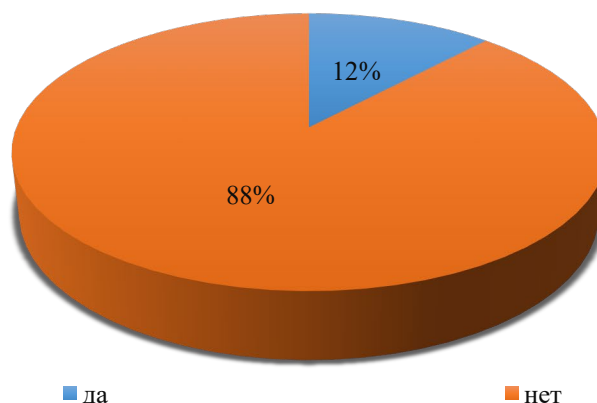


Рис. 3. Данные на вопрос «Есть ли базовое психологическое образование?»

В ответ на вопрос «Имеете ли вы опыт обращения к личной/групповой супервизии?», большинство опрошенных (56 %) ответили, что имеют опыт обращения к личной или групповой супервизии. У 44 % респондентов опыта обращения к супервизии не было.

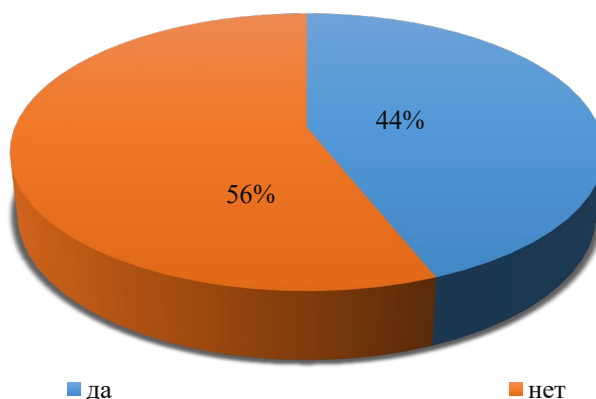


Рис. 4. Данные на вопрос «Имеете ли вы опыт обращения к личной/групповой супервизии?»

Далее с целью исследования различий выраженности видов саморегуляции в профессиональной деятельности студентов магистрантов выборка была разделена на 6 групп по уровню профессионализации:

- 1 группа — ведет консультации, имеет психологического ВО и ДПО;
- 2 группа — ведет консультации, но не имеет ни ВО, ни ДПО;
- 3 группа — ведет консультации, но не имеет психологического ВО (только ДПО);
- 4 группа — не консультирует и не имеет психологического ВО или ДПО;
- 5 группа — не консультирует, но имеет психологическое ВО;
- 6 группа — не консультирует, но имеет психологическое ДПО.

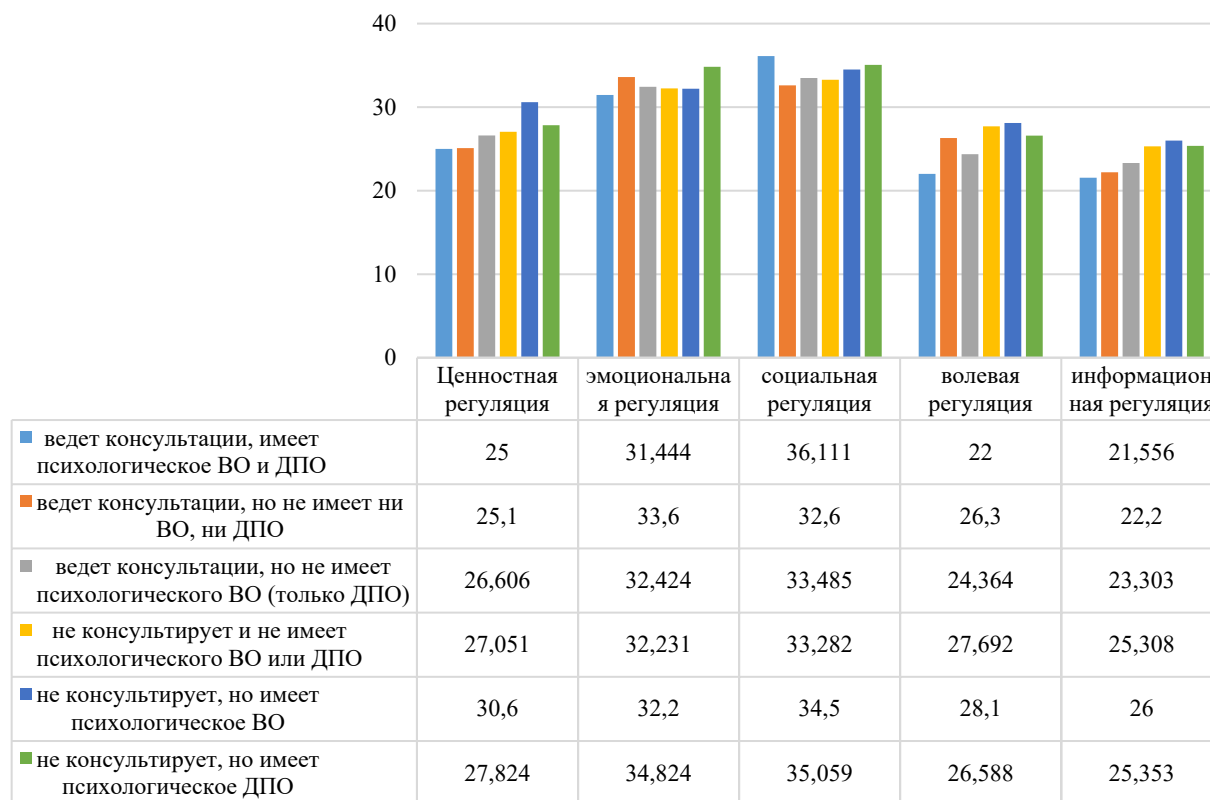


Рис. 5. Различия выраженности способов регуляции у магистрантов-психологов разных уровней профессионализации, выделенных на основании учета опыта обучения, личной терапии, опыта консультирования и супервизии (при $p < 0,05$)

Значимые различия наблюдаются по шкалам ценностной регуляции и волевой регуляции. В частности, по шкале ценностной регуляции значимые различия выявлены между группами 1 (ведет консультации, имеет высшее психологическое образование и дополнительное профессиональное образование), 2 (ведет консультации, но не имеет ни высшего, ни дополнительного образования), 3 (ведет консультации, но не имеет психологического высшего образования, только дополнительное) и 6 (не консультирует, но имеет психологическое дополнительное образование). Эти группы имеют более низкие значения по данной шкале по сравнению с группой 3 (которая не консультирует, но имеет высшее психологическое образование). Вероятно, студенты-магистранты с высшим психологическим образованием обладают более выраженной мотивационной функцией ценностей, можно предположить, что эта ценность формирует основную мотивацию выбора этой профессии и соответствует высокому уровню мотивации. Вероятно, студенты с высшим психологическим образованием имеют более выраженную значимость ценности их образования, возможно с этим возрастает тревожность о их будущих профессиональных навыках и их применении.

По шкале волевой регуляции отмечены значимые различия между группами 5 (не консультирует, но имеет высшее психологическое образование) и 2 с группой 1. Можно предположить, что студенты, ведя консультации и имея высшее и дополнительное психологическое образование, демонстрируют менее выраженную волевую регуляцию по сравнению с другими группами. Это может свидетельствовать о их недостаточной самостоятельности как в принятии решений, так и в инициировании действий. Также, по шкале волевой регуляции, значимые различия были выявлены у группы магистрантов 4 (не консультирует и не имеет высшего или дополнительного образования) и 5 с группой 3. Здесь показатели «волевой регуляции» оказались значительно ниже, чем у групп 4 и 5, что может указывать на менее выраженное управление поведением с помощью сознательного контроля, особенно через волевые усилия.

По шкалам информационной, социальной и эмоциональной регуляции значительных различий не обнаружено. Приведенное исследование подтверждает данные других современных исследований. Так, Ж.Г. Гаранина утверждает, что саморегуляция в профессиональной деятельности напрямую влияет на качество решения профессиональных задач, сопровождаемых как положительными, так и отрицательными эмоциональными состояниями [3]. Саморегуляция оказывается важной для достижения успеха в профессии и стабилизации эмоционально-психологического состояния личности. Ценность нашего исследования заключается в описании способов регуляции в профессиональной деятельности магистрантов-психологов. Мы обозначили некоторые психологические особенности студентов-психологов, обучающихся в магистратуре. Большинство опрошенных респондентов выбирают эту профессию, прежде всего, для того, чтобы помочь себе. В настоящее время психологическая помощь сосредоточена на адаптации студентов 1 курса младших курсов бакалавриата и специалитета. В дальнейшем может оказаться целесообразным предоставление дополнительной психологической помощи именно для студентов старше 23 лет. Также имеет смысл изучить уровень тревожности магистрантов-психологов, поскольку многие из них идут на обучение после личных травматичных событий, возможно, стремясь контролировать свою терапию и одновременно испытывая страх перед доверием к миру.

Заключение. Таким образом, большинство опрошенных не имеют базового психологического образования, но обладают опытом работы в качестве психолога-консультанта. Также многие респонденты отмечают наличие личного опыта терапии. Подавляющее большинство указало на цель получения диплома, что согласуется с данными анкетирования о том, что обучающиеся магистратуры в большинстве своем уже ведут консультации, и стремятся либо повысить свою квалификацию, либо получить официальное образование в области психологии. При этом выраженность способов саморегуляции различается у магистрантов-психологов разных уровней профессионализации, что подчеркивает влияние накопленного опыта на их профессиональную деятельность.

Список литературы

1. Нуриманова Ф.К., Хамзина Л.Ш. Саморегуляция личности в профессиональной деятельности. *Вестник науки и образования*. 2020;(2–1):81–83.
2. Пошехонова В.А. Саморегуляция поведения психолога в структурных компонентах. *Педагогическое образование в России*. 2013;(3):52–56.
3. Гаранина Ж.Г. Роль саморегуляции в процессе развития психологической компетентности студентов-психологов. *СибСкрипт*. 2020;(2):418–425.

Об авторах:

Анна Александровна Нефёдова, магистрант кафедры психологии образования и организационной психологии Донского государственного технического университета (344003, Российская Федерация, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), Kharitosha2002@yandex.ru тел. 89198809212

Екатерина Геннадьевна Денисова, кандидат психологических наук, доцент кафедры психофизиологии и клинической психологии Донского государственного технического университета (344003, Российская Федерация, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), edenisova@donstu.ru тел. 88632381723

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

About the Authors:

Anna A. Nefedova, Master's Degree Student of the Educational Psychology and Organisational Psychology Department, Don State Technical University (1, Gagarin Sq., Rostov-on-Don, 344003, Russian Federation), Kharitosha2002@yandex.ru

Ekaterina G. Denisova, Cand.Sci. (Psychology), Associate Professor of the Psychophysiology and Clinical Psychology Department, Don State Technical University (1, Gagarin Square, Rostov-on-Don, 344003, Russian Federation), edenisova@donstu.ru

Conflict of Interest Statement: the authors declare no conflict of interest.

All authors have read and approved the final manuscript.