

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В КОНТЕКСТЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ВОСПИТАНИЯ

САМОРЕГУЛЯТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Г.В. Ожиганова

Лаборатория психологии способностей и ментальных ресурсов
Институт психологии РАН
ул. Ярославская, 13, Москва, Россия, 129366

В статье предлагается рассмотрение саморегуляции как общей способности человека. Выделяются уровни саморегуляции, имеющие отношение к любой профессиональной деятельности: 1) психофизиологический, 2) социально-психологический, 3) психологический, 4) духовный, а также соответствующие этим уровням саморегулятивные способности: 1) способность к саморегуляции эмоциональных и психофизиологических состояний; 2) способность к саморегуляции в процессе социального взаимодействия; 3) способность к регуляции деятельности и способность к личностной саморегуляции; 4) высшая способность к саморегуляции, обусловленная высшими ценностями и смыслами бытия. Саморегуляция на высшем духовном уровне рассматривается здесь в связи с актуализацией высших саморегулятивных способностей, ведущих к самореализации личности в профессиональной деятельности. Описываются процессы, уровни, компоненты саморегуляции, связанные с различными условиями профессиональной деятельности, (например, в экстремальных ситуациях выполнения сложных видов деятельности), а также с разными типами профессий (педагоги, менеджеры по продажам и др.). Особое внимание уделяется саморегуляции в педагогической деятельности: представлены уровни, приемы саморегулятивных умений учителей, подчеркивается значение личностной саморегуляции педагога, обуславливающей саморазвитие, самосовершенствование и самореализацию в избранной профессии, что связано с проявлением высших саморегулятивных способностей. Отмечается, что в процессе осуществления профессиональной деятельности востребованными оказываются разные уровни и виды саморегуляции, которая осуществляется благодаря различным саморегулятивным способностям — от простых до сложных, включая и высшие.

Ключевые слова: уровни саморегуляции, личностная саморегуляция, высшие саморегулятивные способности, регуляция профессиональной деятельности

Саморегуляция является важнейшей способностью человека. Актуальность ее изучения возрастает сегодня в связи с необходимостью повышения стрессоустойчивости и совладания с трудными жизненными ситуациями, которые возникают

все чаще в современном мире, наполненном природными и общественными кактаклизмами.

Саморегуляция проявляется на разных уровнях — от психофизического до высшего, духовного. Д.А. Леонтьев предлагает «рассматривать духовность как высший уровень человеческой саморегуляции, присущий зрелой личности» [8], что, на наш взгляд, ассоциируется с проявлением высших саморегулятивных способностей. Мы полагаем, что саморегуляция на высшем уровне может описываться как актуализация высшей способности, открывающей возможность продвижения к ценностно-смысловым рубежам бытия, связанной с духовным саморазвитием и самореализацией человека [10].

Саморегуляция может пониматься как общая способность человека, выступающего субъектом своей целенаправленной активности, и как процесс реализации этой способности в определенной деятельности и конкретных формах общения [6]. Понятие «общая способность к саморегуляции» рассматривается О.А. Конопкиным. Эта способность выступает в качестве фактора и критерия субъектного развития и субъектного бытия человека. Она проявляется в активном самостоятельном и успешном овладении новыми видами и формами деятельности [5].

Общая способность к саморегуляции, проявляясь в профессиональной деятельности, отражает ее особенности и затрагивает разные уровни саморегуляции, также обусловленные спецификой профессии.

Мы считаем, что целесообразно выделить следующие основные уровни саморегуляции, имеющие отношение к любой профессиональной деятельности, и соответствующие этим уровням саморегулятивные способности.

1. *Психофизиологический уровень* — способность саморегуляции эмоциональных и психофизиологических состояний — от простых саморегуляторных умений (индивидуальные способы восстановления психоэмоционального равновесия и улучшение физического самочувствия, если в этом возникает необходимость при осуществлении профессиональных обязанностей, такие, как переключение внимания и пр.; а также после трудовой деятельности, например: прогулки, слушание музыки, занятия спортом и пр.) — до сложных (применение специализированных методов саморегуляции, например, ставшие сегодня актуальными и распространенными психотехники йоги, буддизма и пр.). В сложных и экстремальных условиях деятельности использование специальных приемов саморегуляции, соответствующих особенностям профессии.

На этом уровне человек осуществляет саморегуляцию вне социального взаимодействия, пребывая наедине с собой.

2. *Социально-психологический уровень* — способность саморегуляции в процессе социального взаимодействия, относящегося непосредственно к выполнению профессиональной деятельности, а также в ходе любого социального взаимодействия, косвенно влияющего на успешность профессиональной деятельности (например, семейные отношения, отношения с друзьями и др.). Включает предыдущий (1-й) уровень в социальный контекст профессиональной деятельности и общения (при этом используются социальные стратегии саморегуляции эмоциональных и психофизиологических состояний).

Саморегуляция в этом случае во многом обусловлена социально-нормативными правилами и опытом жизнедеятельности.

3. *Психологический уровень*. Этому уровню соответствуют следующие способности:

— способность к регуляции деятельности: целеполаганию, планированию, проектированию необходимых условий выполнения профессиональной деятельности и способов повышения ее эффективности; способность к мониторингу и самоконтролю успешности ее реализации (высокий уровень осознанности на всех этапах осуществления профессиональной деятельности: мотив — цель — необходимые условия — ход деятельности — оценка результата — необходимая коррекция — новый результат); включает волевые усилия для достижения цели деятельности; связан с интеллектуальной рефлексией;

— способность к личностной саморегуляции (развитие самосознания, самопознания с целью достижения внутренней гармонии, необходимой для успешного выполнения любой профессиональной деятельности). Определяющую роль при этом играет личностная рефлексия, которая позволяет также осознать слабые и сильные стороны индивида и произвести регуляцию личностных характеристик, мотивационно-потребностной сферы в соответствии с требованиями избранной профессиональной деятельности.

Способность к личностной саморегуляции в развитой форме можно отнести к категории высших саморегулятивных способностей, так как она создает условия для духовного развития и самореализации человека, включая профессиональную деятельность.

4. *Духовный уровень* — высшая способность к саморегуляции (связана с целостной саморегуляцией на всех уровнях, обусловлена высшими ценностями и смыслами бытия; имеет отношение к высоким моральным принципам). Осуществление профессиональной деятельности на этом уровне ориентировано на движении от эгоистического Я к духовному Я. Человек выполняет профессиональную деятельность не из каких-либо материальных побуждений, связанных с вознаграждением, а ради совершенствования самой деятельности и таким образом самоактуализируется и самореализуется в ней. Саморегуляция в этом случае обусловлена ценностными и смысложизненными ориентациями человека на то, что его профессиональная деятельность приносит благо людям и обществу в целом. Осуществление этой деятельности может восприниматься как бескорыстное служение человечеству. Такие высокие устремления личности, исключая амбициозные и материальные притязания, автоматически регулируют психоэмоциональное состояние, социальное взаимодействие (так как оно основано на высоких моральных принципах), служат мощным ресурсом интеллектуальной и творческой продуктивности.

Подчеркнем, что деление саморегуляции на описанные нами уровни весьма условно, поскольку человек представляет собой целостную систему и в профессиональной деятельности все уровни саморегуляции взаимосвязаны и объединены общей способностью к саморегуляции, затрагивающей эмоционально-волевую, интеллектуальную, мотивационную, ценностно-смысловую и другие сферы личности. Можно сказать, что если в процессе профессионального развития у человека не наблюдается движение к высшему духовному уровню саморегуляции, то это снижает его успешность и на других уровнях саморегуляции в профессио-

нальной деятельности. Продвижение к высшему духовному уровню саморегуляции в профессиональной деятельности является важной жизненной задачей личности.

В отечественной психологии существуют многочисленные исследования саморегуляции, связанные профессиональной деятельностью. Рассмотрим, как саморегуляция и саморегулятивные способности в профессиональной деятельности трактуются на современном этапе развития психологической науки.

Согласно Г.С. Прыгину [15], в настоящее время можно выделить три базовых направления в исследованиях осознанной саморегуляции личности:

- психическая саморегуляция функционального состояния (Л.Г. Дикая);
- волевая саморегуляция поведения и деятельности (В.А. Иванников);
- осознанная психическая саморегуляция произвольной деятельности (О.А. Конопкин).

К этому можно добавить индивидуально-стилевой подход В.И. Моросановой [9], изучение особенностей саморегуляции психических состояний А.О. Прохорова [14], концепцию регуляторного опыта А.К. Осницкого [11] и др.

Традиционно в отечественной психологии саморегуляция изучалась в связи с категорией деятельности, а также субъектно-деятельностным подходом (К.А. Абульханова, А.В. Брушлинский, В.А. Иванников, О.А. Конопкин, Б.Ф. Ломов, В.И. Моросанова, Г.С. Прыгин, С.Л. Рубинштейн и др.), что, помимо прочих факторов, может быть обусловлено общими для понятий «деятельность» и «саморегуляция» основными характеристиками: целенаправленность, произвольность, предметность, активность, осознаваемость, адаптивность, системность и др.

Много работ посвящено исследованиям способности к саморегуляции в профессиональной деятельности человека (В.А. Бодров, Н.В. Бякова, Л.Г. Дикая, Г.М. Зараковский, В.П. Зинченко, Л.А. Китаев-Смык, М.А. Котик, В.И. Лебедев, А.Б. Леонова, А.К. Осницкий др.). Первые научные исследования регуляции профессиональной деятельности в отечественной психологии, в основном, имеют отношение к деятельности человека-оператора (В.Д. Шадриков, Б.Ф. Ломов, Г.С. Никифоров, Ю.Я. Голиков, А.Н. Костин, Л.Г. Дикая, А.А. Обознов и др.). В дальнейшем при изучении саморегулятивных способностей подключаются другие виды профессиональной деятельности.

При рассмотрении процесса адаптации к сложным видам профессиональной деятельности в экстремальных условиях Л.Г. Дикая предлагает выделить следующие регуляционные системы (или процессы), которые в то же время выступают и как уровни саморегуляции:

- *психологическая регуляция профессиональной деятельности*, представляющая собой основу адаптации, в ходе которой происходит перестройка когнитивных систем деятельности, ее целей и планирования, оптимизирующих адаптацию;
- *регуляция и саморегуляция функциональных состояний* имеет отношение к саморегуляции эмоциональных и психофизиологических состояний, выступая как активационно-энергетическая составляющая адаптации;
- *мотивационные процессы*, позволяющие избрать наиболее подходящую стратегию адаптации и способствующие осуществлению контроля и необходимой коррекции в процессе применения этой стратегии;

— *волевые процессы*, которые связаны с различиями контроля над действием, проявляющимися в ориентации на действие или ориентации на состояние.

В качестве основы контроля над действием выступает контроль над переживаниями, обусловленными негативными изменениями функционального состояния человека, осуществляющего сложную профессиональную деятельность в экстремальных условиях. Контроль над переживаниями способствует успешной адаптации и повышению эффективности саморегуляции функциональных состояний [4].

Перечисленные регуляционные системы (уровни) обеспечивают эффективность профессиональной деятельности в экстремальных условиях.

Большое значение для обоснования возможности улучшения саморегуляции в профессиональной деятельности имеет представленное в исследовании Л.Г. Дикой экспериментальное подтверждение коррекции неэффективных стилей саморегуляции благодаря обучению определенным способам саморегуляции, соответствующим индивидуальным особенностям человека [4].

Результаты другого исследования показали наличие зависимости успешности профессионального становления от некоторых компонентов регуляторного опыта. Испытуемые с низким и ниже среднего уровнем успешности профессионального становления имеют низкие показатели сформированности регуляторного опыта, у них, как правило, не дифференцированы профессиональные интересы, не сформирована эмоциональная направленность личности. Такие юноши и девушки часто допускают ошибки рефлексии, не способны к длительному усилию. Таким образом, уровень сформированности регуляторного опыта оказывает влияние на процесс профессионального становления [12].

В исследовании Н.В. Бяковой получены новые данные о взаимосвязи компонентов регуляторного опыта и успешности профессионального обучения студентов: установлены значимые связи между успешностью профессионального обучения и сформированностью опыта осознанной саморегуляции. Чем выше показатели отдельных компонентов и опыта осознанной саморегуляции в целом, тем выше успешность профессионального обучения [2].

Важно, что изучение саморегулятивных способностей в профессиональной деятельности связывается с все более широким кругом профессий. Так, Е.Е. Войлокова провела исследование саморегуляции у представителей социономических и технономических профессий [3]. В ходе теоретического анализа в качестве интегральных составляющих психической регуляции профессиональной деятельности ею были выделены *мотивационный, операциональный компоненты и компонент саморегуляции*. На основе сравнительного анализа особенностей регуляции профессиональной деятельности менеджеров по продажам и автомехаников как представителей социономических и технономических профессий были выявлены сходные и различающиеся характеристики в составе, степени выраженности, взаимосвязях мотивационного, операционального и саморегулятивного компонентов структуры регуляции. Установлено, что на разных уровнях профессионализма у представителей социономических профессий происходят изменения во всех трех функциональных компонентах, а у представителей технономических профессий, прежде всего, в операциональном компоненте [3].

Ряд исследований посвящен изучению саморегулятивных способностей в педагогической деятельности. Рассмотрим некоторые из этих исследований. Так, по данным О.В. Белоус, формирование регулятивных умений является необходимым условием профессионального становления педагога и закладывает основы его эффективной работы в школе и вузе. Показано, что при условии формирования проявлений саморегуляции становление профессионала происходит более успешно [1].

В исследовании особенностей саморегуляции у учителей, проведенном А.О. Прохоровым, выявлена трехуровневая система, которая представляет собой включенные один в другой уровни саморегуляции состояний. Автор подчеркивает, что «в реальной педагогической деятельности участвуют все уровни саморегуляции, актуализация уровней зависит от доминирующей ситуации» [13. С. 159]. В трехуровневой системе саморегуляции состояний у педагогов, согласно А.О. Прохорову, каждый уровень характеризуется спецификой приемов и способов саморегуляции и особенностями проявлений.

Базовый уровень представляет собой систему длительных устойчивых состояний, обусловленных профессиональной мотивацией, позитивными установками по отношению к педагогическому труду. Сформированность этого уровня обуславливает развитие умения управлять собой.

Уровень текущей саморегуляции связан с актуализацией пролонгированной на весь урок и трудовой день системы положительно окрашенных рабочих состояний. Было установлено, что более 70% учителей планируют такие состояния.

Уровень оперативной саморегуляции обеспечивает актуальную саморегуляцию психических состояний на уроке, которая достигается использованием таких способов и приемов, как отключение-переключение, самовнушение спокойствия и выдержки, самоуспокоение, самоприказы, направленные на подавление раздражительности, актуализация сюжетных представлений (воспоминаний) и образов чего-то хорошего, что предстоит в ближайшее время, регуляция дыхания и контроль состояния голосом [13].

Таким образом, благодаря научной работе А.О. Прохорова складывается четкое представление о системе и приемах саморегуляции у учителей.

В исследовании Е.В. Соловьевой, посвященном профессиональному становлению будущего педагога, выявлена высокая значимость личностной саморегуляции как важного показателя психологической готовности к профессиональной деятельности. Автором установлено, что «личностная саморегуляция представляет собой высокий уровень психической регуляции, развитие которой связано со становлением субъектности как особого качества формирующейся личности, опосредующей функцию ее самосовершенствования. Личностная саморегуляция проявляется в успешном овладении новыми, более сложными видами и формами деятельности, выражаясь внешне в эффективности ее осуществления в целом» [16].

Е.В. Соловьева акцентирует внимание на том, что при развитии личностной саморегуляции у студентов — будущих педагогов формируются ее компоненты, связанные с самопознанием и саморазвитием. Благодаря освоению способов осознанной саморегуляции развиваются умения самоконтроля, самообладания,

самоуправления, самовоспитания; становится более адекватной самооценка. Кроме того, происходит осознание ценностей, связанных с профессией педагога; развиваются ответственность, активность в проектировании своей жизнедеятельности и другие субъектные качества личности, способствующие самосовершенствованию и самореализации человека [16].

Таким образом, можно говорить о том, что личностная саморегуляция в педагогической деятельности связана с актуализацией высших саморегулятивных способностей, позволяющих продвигаться в личностном и духовном саморазвитии, ведущих к самореализации в профессиональной деятельности. Ведь самореализация, согласно С.И. Кудинову, — «это совокупность инструментально-стилевых и мотивационно-смысловых характеристик, обеспечивающих постоянство стремлений и готовность к самовыражению личности в различных сферах жизнедеятельности...» [7. С. 32], и она тесно связана с саморегуляцией на ее высших уровнях.

Выводы

Рассмотренные определения саморегуляции позволяют представить ее как общую способность человека, а также выделить ее духовную составляющую, свидетельствующую о высшем уровне развития личности, ее зрелости.

Предлагается структурно-уровневое описание (модель) саморегуляции как общей способности человека, приложимое к анализу любой профессиональной деятельности. В нем выделяются как уровни саморегуляции, так и соответствующие им саморегулятивные способности: 1) психофизиологический уровень — способность к саморегуляции эмоциональных и психофизиологических состояний; 2) социально-психологический уровень — способность к саморегуляции в процессе социального взаимодействия; 3) психологический уровень (способность к регуляции деятельности; способность к личностной саморегуляции); 4) духовный уровень — высшая способность к саморегуляции, обусловленная высшими ценностями и смыслами бытия.

Разработанная структурно-уровневая модель саморегуляции и саморегулятивных способностей может способствовать обогащению представлений о саморегуляции благодаря включению духовного уровня и использованию понятия «высшие саморегулятивные способности»; она также создает условия для систематизации анализа саморегуляции в профессиональной и другой деятельности.

Исходя из предложенной структурно-уровневой модели саморегуляции, основываясь на проведенном анализе саморегулятивных возможностей человека в некоторых видах профессиональной деятельности, можно сказать, что в определенных профессиях, например педагога, четвертый — духовный — уровень, реализуемый благодаря высшим саморегулятивным способностям, проявляется с особой очевидностью. В этом случае саморегуляция на высшем духовном уровне способствует самореализации личности в профессиональной деятельности.

Проведенный анализ результатов исследований саморегуляции у представителей некоторых типов профессиональной деятельности (например, педагогической) свидетельствует о наличии разных уровней и видов саморегуляции и о востребованности саморегулятивных способностей различного характера — от про-

стных, связанных, например, с отключением-переключением, — до высших, обуславливающих личностную саморегуляцию, духовный рост, саморазвитие и самореализацию. То есть, задействованными оказываются все четыре уровня предложенной модели саморегуляции и саморегулятивных способностей.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Белоус О.В. Формирование осознанной саморегуляции педагогической деятельности как фактор становления профессионала // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2009. № 7(85). С. 5—9.
- [2] Бякова Н.В. Опыт осознанной саморегуляции как условие успешности профессионального обучения: дисс. ... канд. психол. наук. М., 2009.
- [3] Войлокова Е.Е. Сравнительное исследование компонентов профессионализма у представителей профессий «человек-человек» и «человек-техника» с разным уровнем профессионализма (на примере профессий менеджера по продажам и автомеханика) // Психология сегодня: теория, образование и практика / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, А.В. Карпов. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 289—293.
- [4] Дикая Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности: дисс. ... д-ра психол. наук. М., 2002.
- [5] Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития // Вопросы психологии. 2004. № 2. С. 127—35.
- [6] Конопкин О.А. Механизмы осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Субъект и личность в психологии саморегуляции: Сб. науч. тр. / под ред. В.И. Моросановой. М.: Ставрополь: Изд-во ПИ РАО, СевКавГТУ. 2007. С. 12—31.
- [7] Кудинов С.И., Крупнов А.И. Системная модель самореализации личности // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2008. № 1. С. 28—36.
- [8] Леонтьев Д.А. Духовность, саморегуляция и ценности // Гуманитарные проблемы современной психологии. Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. 2005. № 7. С. 16—21.
- [9] Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М.: Наука, 1998.
- [10] Ожиганова Г.В. Высшая способность к саморегуляции и внутренний опыт // Приволжский научный вестник. Серия «Психологические науки». 2014. № 11-2 (39). С. 164—169.
- [11] Осницкий А.К. Структура, содержание и функции регуляторного опыта человека: дисс. ... д-ра психол. наук. М., 2000.
- [12] Осницкий А.К., Бякова Н.В., Истомина С.В. Исследование развития осознанной саморегуляции в период выбора и освоения профессии. Психологические исследования. 2012. № 2(22).11. URL: <http://psystudy.ru>. 0421200116/0023
- [13] Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний в учебной и педагогической деятельности // Вопросы психологии. 1991. № 5. С. 156—161.
- [14] Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. М.: Изд-во ПЕР СЭ, 2005.
- [15] Прыгин Г.С. Психология самостоятельности. Ижевск: Набережные Челны: Изд-во Института управления. 2009. 408 с.
- [16] Соловьева Е.В. Развитие личностной саморегуляции студентов колледжа в структуре психологической готовности к педагогической деятельности: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Ставрополь, 2010.

Поступила в редакцию 02.09.2016

Принята к печати 14.10.2016

SELF-REGULATORY ABILITIES IN PROFESSIONAL ACTIVITY

G.V. Ozhiganova

Laboratory of Psychology of Abilities and Mental Resources
Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences
Yaroslavskaya str., 13, Moscow, Russia, 129366

The self-regulation is considered by the author as a general ability of the person. The levels of self-regulation relating to any professional activity, and corresponding to these levels self-regulatory capacities are distinguished: 1) psychophysiological — the ability for self-regulation of emotional and psychophysiological states; 2) socio-psychological — the ability for self-regulation in the process of social interaction; 3) psychological (the ability to regulate activities; the capacity for personal self-control); 4) spiritual — the highest capacity for self-regulation due to the higher values and meanings of existence. Self-regulation at the highest spiritual level is considered in this research in connection with the actualization of higher self-regulatory capacities, leading to self-realization of the person including professional activity. Processes, levels, components of self-regulation, associated with different conditions of professional activities (for example, in extreme situations), as well as with different types of professions (teachers, sales managers, etc.) are described. A particular attention is given to self-regulation in the teaching activities: levels, techniques of teachers' self-regulatory skills are presented; the importance of teachers' personal self-regulation is emphasized, because it determines self-development, self-improvement and self-fulfillment in their chosen profession, and is associated with the manifestation of higher self-regulatory capacities. It is noted that in the process of professional activities different levels and types of self-regulation are demanded. The self-regulation in professional activities is carried out due to various self-regulatory capabilities — from simple to complex, including the highest.

Key words: levels of self-regulation, personal self-regulation, higher self-regulatory capacities, regulation of professional activities

REFERENCES

- [1] Belous O.V. Formirovanie osoznannoy samoregulatsii pedagogicheskoy deyatel'nosti kak faktor stanovleniya professionala [Formation of conscious self-regulation of educational activity as a factor of becoming a professional]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of the Tomsk State Pedagogical University], 2009, no 7(85), pp. 5–9.
- [2] Byakova N.V. *Opyt osoznannoy samoregulatsii kak uslovie uspechnosti professionalnogo obucheniya*: Dissertatsiya kandidata psihol. nauk [The experience of conscious self-regulation as a condition for the success in professional training: Ph.D. Thesis]. Moscow, 2009.
- [3] Voylokovala E.E. Sravnitel'noe issledovanie komponentov professionalizma u predstaviteley professiy "chelovek-chelovek" i "chelovek-tehnika" s raznym urovnem professionalizma (na primere professiy menedzhera po prodazham i avtomehnika) [A comparative study of the components of professionalism in representatives of professions "man-to-man" and "man-to-machine" with a different level of professionalism (by the example of managers and mechanics)]. *Psihologiya segodnya: teoriya, obrazovaniye i praktika* [Psychology today: theory, education and practice]. Moscow. Izd-vo "Institut psihologii RAN", 2009, pp. 289–293.
- [4] Dikaya L.G. *Psihologiya samoregulatsii funktsional'nogo sostoyaniya sub'yekta v ekstremal'nykh usloviyakh deyatel'nosti*: Dissertatsiya doktora psihol. Nauk [The psychology of self-regulation of the functional state of the subject in extreme conditions of activity: Doctor of Psychology Thesis]. Moscow, 2002.
- [5] Konopkin O.A. Obschaya sposobnost k samoregulatsii kak faktor sub'yektnogo razvitiya [General capacity for self-regulation as a factor of subject development]. *Voprosy psihologii* [Psychological Issues], 2004, no 2, pp. 127–35.

- [6] Konopkin O.A. *Mehanizmy osoznannoy samoregulatsii proizvolnoy aktivnosti cheloveka* [The mechanisms of conscious self-regulation of voluntary activity of the person]. *Subyekt i lichnost v psikhologii samoregulatsii* [Subject and personality in psychology of self-regulation]. Moscow, Stavropol: Izd-vo PI RAO, SevKavgtu, 2007, pp. 12—31.
- [7] Kudinov S.I., Krupnov A.I. *Sistemnaya model samorealizatsii lichnosti* [System model of personality self-realization]. *Vestnik RUDN. Seriya: Psikhologiya i pedagogika* [Bulletin of Peoples' Friendship University of Russia. Series: Psychology and Pedagogy], 2008, no 1, pp. 28—36.
- [8] Leontiev D.A. *Duhovnost, samoregulatsiya i tzennosti* [Spirituality, self-regulation and values] *Izvestiya Taganrofskogo gosudarstvennogo radiotekhnicheskogo universiteta* [News of Taganrog State University of Radio Engineering], 2005, no 7, pp. 16—21.
- [9] Morosanova V.I. *Individualny stil samoregulatsii: fenomen, struktura i funktsii v proizvolnoi aktivnosti cheloveka* [Individual style of self-regulation: the phenomenon, the structure and functions of human voluntary activity]. Moscow, Nauka, 1998.
- [10] Ozhiganova G.V. *Vysshaya sposobnost k samoregulatsii i vnutrenniy opyt* [Higher capacity for self-regulation and inner experience]. *Privolzhskiy nauchnyi vestnik. Seriya "Psikhologicheskie nauki"* [Volga Research Bulletin. Series: Psychological Science], 2014, no 11-2 (39), pp. 164—169.
- [11] Osnitsky A.K. *Struktura, sodержanie i funktsii regulatornogo opyta cheloveka*: Dissertatsiya doktora psihol. nauk [Structure, content and functions of regulatory experience of the person: Doctor of Psychology Thesis]. Moscow, 2000.
- [12] Osnitsky A.K., Byakova N.V., Istomina S.V. *Issledovanie razvitiya osoznannoy samoregulatsii v period vybora i osvoeniya professii* [The study of development of conscious self-regulation during the period of choice and mastering the profession]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological research], 2012, no 2(22). URL: <http://psystudy.ru.0421200116/0023>
- [13] Prokhorov A.O. *Samoregulatsiya psihicheskikh sostoyaniy v uchebnoy i pedagogicheskoy deyatel'nosti* [Self-regulation of mental states in educational and pedagogical activity]. *Voprosy psikhologii* [Psychological Issues], 1991, no 5, pp. 156—161.
- [14] Prokhorov A.O. *Samoregulatsiya psihicheskikh sostoyaniy: fenomenologiya, mehanizmy, zakonomernosti* [Self-regulation of mental states: phenomenology, mechanisms, laws]. Moscow: PER SE, 2005.
- [15] Prygin G.S. *Psikhologiya samostoyatel'nosti* [Psychology of autonomy]. Izhevsk, Naberezhnye Chelny: Izd-vo Instituta upravleniya, 2009. 408 p.
- [16] Solovyeva E.V. *Razvitie lichnostnoy samoregulatsii studentov kolledzha v strukture psikhologicheskoy gotovnosti k pedagogicheskoy deyatel'nosti*: Dissertatsiya kandidata psihol. nauk [The development of personal self-regulation of college students in the structure of psychological readiness for pedagogical activity: Ph.D. Thesis]. Stavropol, 2010.

Received 02 September 2016

Accepted 14 October 2016