

## САМОРЕГУЛЯЦИЯ СУБЪЕКТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Э.П. Бахчиева

*Аннотация.* Рассмотрен один из способов трактовки саморегуляции – ситуационная саморегуляция субъекта; предложено видение сеанса психологического консультирования как слабо алгоритмизированной ситуации, в которой психологу требуется особый, ситуативно актуализирующийся регуляторный ресурс.

*Ключевые слова:* саморегуляция, осознанная саморегуляция, ситуационная саморегуляция, психологическое консультирование.

## SELF-REGULATION OF THE SUBJECT OF PSYCHOLOGICAL CONSULTING

E.P. Bakhcheyeva

*Annotation.* One of the ways of interpreting self-regulation is considered: situational self-regulation of the subject; the vision of a psychological counseling session as a poorly algorithmized situation in which a psychologist needs a special, situationally actualizing regulatory resource is suggested.

*Key words:* self-regulation, conscious self-regulation, situational self-regulation, psychological counseling.

Саморегуляция – термин, широко применяемый, почти банальный для психологической науки и практики, особенно, отечественной. Причин такой частотности его использования, предположительно, несколько, в том числе, как ни странно, – мода. Действительно, в разное время отмечается различный уровень активности ученых, разрабатывающих ту или иную психологическую категорию. Основная же причина – все же важность психической реальности, с помощью этого понятия обозначаемой. Отечественные корифеи психологической мысли полагали саморегуляцию важнейшей функцией психики человека, наряду с отражением (например, В.А. Ганзен).

Известно и другое: более узкое преломление понятия

саморегуляции, когда оно интерпретируется как умение человека управлять своим состоянием. Именно в этом смысле общеупотребительно словосочетание «техники психосаморегуляции», обозначающее специальный инструментарий практического психолога, который как раз и позволяет сделать более управляемыми психические и функциональные состояния. Однако саморегуляция в смысле изменения собственного состояния не всегда есть техника, она может и не являться осознанной. В частности, А.О. Прохоров довольно ярко описывает случаи спонтанной саморегуляции психических состояний, когда человек непроизвольно как бы «снижает градус» положительной эмоции, уменьшая интенсивность переживания (Прохоров А.О., 2005).

Сама по себе эта градация регуляторных актов на осознанные/неосознанные представляет немалый интерес в теоретическом и практическом плане. Термины «осознанная», «субъектная» саморегуляция логически связаны с традиционно разрабатываемой отечественными авторами категорией деятельности, которая всегда предполагает цель, требуя активного участия субъекта, ее осуществляющего.

Другое дело – поведение. Поступки и другие поведенческие акты могут быть и мало осознанными, и непроизвольными. Наверное, слишком широко обобщая, можно сказать, что вся современная поведенческая психология в известном смысле «вышла на борьбу с непроизвольным поведением», призывая к контролю то потребления алкоголя и табака, то веса и пищевого поведения, то денежных трат, потребительской активности. Термин «самоконтроль» (актуализирующий включение человеком волевых ресурсов, в том числе, для «удержания себя от...») используется в этом контексте, правда, чаще, чем саморегуляция, зато саморегуляция, наряду с самоэффективностью, стала разрабатываться А. Бандурой намного раньше.

Существование в Москве специальной лаборатории, занимающейся вопросами саморегуляции, и широкомасштабные исследования, проводимые в ней, привели к тому, что саморегуляция стала трактоваться уже не узко применимо к деятельности или к практике управления психическим состоянием, а как «метапроцесс»,

который «ответственен» за любую активность субъекта от отдельных действий до жизнедеятельности в целом (Бахчиева Э.П., 2016).

Как уже указывалось ранее (Бахчиева Э.П., 2013), еще одной линией развития психологии саморегуляции как направления исследований можно назвать ситуационную саморегуляцию. Ее зарождение было продиктовано, прежде всего, интересами практики – необходимостью выживания и эффективного функционирования человека в экстремальных и трудных ситуациях.

Если ситуацию рассматривать как фрагмент жизнедеятельности человека, то саморегуляция – это те способности, личностные свойства (личностная саморегуляция), те умения, модели поведения, выработанные действия и операции (субъектная саморегуляция), которые наиболее способствуют балансу человека и внешне ситуационных факторов; их можно назвать регуляторным потенциалом. Потенциалом чаще всего считают скрытые ресурсы, поэтому в систему ситуативной саморегуляции войдут также и актуальные реакции (эмоциональные, поведенческие), поступки, действия, психические процессы (например, волевые), являющие себя непосредственно в ситуации, которые «запускаются» условиями (в экстремальной ситуации – чаще внешними). Такое понимание ситуационной саморегуляции ближе всего соотносится с видением саморегуляции как метапроцесса, который, проявляется в ситуации и на уровне управления собственным состоянием, и на уровне управления поведением, и на уровне регуляции действий, и на уровне регуляции личностной структуры, и на уровне использования в ситуации определенных жизненных стратегий (Бахчиева Э.П., 2013).

Как уже было упомянуто выше, вопросы ситуационной саморегуляции изначально рассматривались применительно к экстремальным и трудным ситуациям, что неудивительно, ведь в этом случае «правильность» проживания ситуации определяется, в первую очередь, сохранением здоровья и жизни людей, в ней оказавшихся. Относительно ситуаций другого типа – обыденных, рабочих, учебных – такие попытки предпринимались, и не раз, но их было не в пример меньше, чем в случае с трудными ситуациями. Причина лежит на поверхности – будучи лишенной своего «экстремального компонента»,

казалось бы, ситуация превращается в типичную (для данной деятельности или шире – жизнедеятельности), в нетребующую подключения дополнительных ресурсов, а значит, и отдельного рассмотрения.

Однако есть ситуации, которые, как представляется, будучи типичными для данной сферы активности человека, тем не менее, не являются типовыми в силу сложности, вариабельности, слабой возможности прогнозирования конкретных условий и действия разноплановых внешних и внутренних факторов. В качестве примера можно привести ситуации, относящиеся к разным областям человеческой практики, – спортивные соревнования, творчество (непосредственно создание творческого продукта) и разнообразные низко алгоритмизированные ситуации, связанные с взаимодействием.

Обратимся к последнему из названных вариантов – ситуациям, связанным с общением. В традициях московской школы отечественной психологии общение изучено как особый вид деятельности. Даже если стоять на этой позиции, нельзя не признать, что действие ситуационных факторов в данном случае может иметь куда больший вес, нежели «участие» устойчивых характеристик субъекта и самой деятельности, поэтому алгоритм действий здесь часто представляет собой идеальную модель, а отклонение от него может быть связано не обязательно с ухудшением, но и с улучшением ситуации, повышением результативности действий, конструктивности поведения.

К особым – часто встречающимся в деятельности, при этом низко нормативным ситуациям профессионального общения – относится встреча клиента с психологом-консультантом. Пожалуй, любой профессиональный психолог-практик в начале карьеры сталкивался с осознанием, что усвоенные из учебников и на лекциях модели деятельности консультанта часто мало помогают, когда в дверь входит «живой клиент». Все потому, что действовать нужно в соответствии с запросом, с личностью и с состоянием пришедшего человека, с поправкой на собственное волнение, спутанные мысли, искреннее желание помочь, слабую нервную систему (или инертные нервные процессы, или импульсивность) и т.п. Все это вместе, и так, будучи помещенным в достаточно краткий временной фрагмент, еще и

меняется каждую минуту – динамика на уровне соотношения активности субъектов, их актуального состояния, понимания жизненной ситуации – создает некую «флуктуирующую реальность», сложно артикулируемую, вряд ли описанную в учебниках.

Может быть, поэтому во всем мире именно практическая подготовка психологов имеет столь большое значение. Скрытое послание начинающему консультанту, наверное, могло бы «звучать» так: «Пройдя этот теоретический курс, ты думаешь, что что-то уже знаешь о консультировании, на самом деле не знаешь о нем ничего, и никто не сможет тебя научить, тебе придется самому освоить эту деятельность своим способом или уйти». Подобное видение исходит из убеждения, что психологическая помощь – это, скорее, искусство, а не наука, но можно попытаться рассмотреть психологический сеанс с позиций ситуационного подхода, в частности, ситуационной саморегуляции субъекта.

Понимание ситуации как фрагмента жизнедеятельности, а не просто профессиональной деятельности (когда не фиксируют единичность и атипичность именно этого события), может иметь ряд преимуществ. Такой взгляд уменьшает шаблонность восприятия и позволяет расширить границы видения клиента за рамки его запроса, так как в ситуации присутствует целостный субъект, а не какая-то его часть, которой «нужно решить проблему». Кроме того, психолог перестает сводиться к интеллектуальной функции и быть «аппаратом для решения жизненных головоломок за 50 минут»; он может тонко отслеживать свои телесные, эмоциональные реакции, сиюминутные желания и напряжение, ассоциативные образы, как и реакции клиента, опять-таки целостно проживая ситуацию взаимодействия. Опытного психолога, действующего по алгоритму, «цепляющегося» за процедуры и техники, можно сравнить с взломщиком, точно знающим, какой замок он будет вскрывать, и приготовивший для этого одну отмычку (но взявшего с собой несколько дополнительных – он же опытный). Психолог, обладающий ситуационным видением, зная про замок и имея отмычки, обычно дожидается, чтобы в дом его впустил сам хозяин – это еще и метафора доверия клиента, которое суть важный компонент психологической помощи, но никакие «пристройки» его не

гарантируют.

Ситуация естественным образом создает поле двух взаимодействующих (когда-то, и противоборствующих) сил – клиента и консультанта. В случае отношения к сеансу как к событию жизни консультант перестает столько внимания уделять «персоне», тому, чтобы «казаться хорошим консультантом», его ресурс высвобождается для других, более важных вещей – чувствования, наблюдения за клиентом и собой в этом поле, для целенаправленного спонтанного действия. Главный компонент деятельности – цель – никуда не девается, напротив, на протяжении всего сеанса остается важнейшим среди ситуационных факторов.

Ситуационный подход может быть рассмотрен как одна из моделей консультирования, ограничивающая саму возможность типизации клиента и стереотипизации деятельности (Бахчиева Э.П., 2016).

Итак, каким образом может осуществляться (если рассматривать ее в общем виде) ситуационная саморегуляция в условиях психологической консультации? Предполагая, что психолог – высоко осознанный субъект и с развитым регуляторным потенциалом, при подготовке к сеансу, видимо, он учтет внешние факторы ситуации – время, место (и их возможное влияние, например, свое утомление), пространственные характеристики (помещение, освещенность, ...); будет помнить о внутренних условиях – обо всем, что касается его самого (от психодинамических черт, самочувствия сегодня до опыта и инструментария, того же регуляторного стиля, предпочтений в работе, убеждений); актуализирует для себя общую цель встреч с клиентом (помощь, расширение возможностей, укрепление психологического здоровья); напомнит себе о том, что все, что он знает о клиенте, может проявиться или не проявиться сегодня, поэтому требование «ориентироваться по ситуации» является основным.

Непосредственно в ситуации главное – это концентрация на процессе взаимодействия (не на психологических теориях, необходимости применить технику или знания о клиенте), что не исключает и другой, фоновой фиксации (удержание цели, наблюдение за своими телесными реакциями, планирование действий, ...), которая

обеспечивается такими качествами психолога, как распределенное внимание и объемное восприятие (по С.В. Петрушину).

Одним из основных ресурсов для такого вот полноценного присутствия в ситуации, думается, может выступить качество ситуационной коммуникативной открытости, проявляющееся как умение «настраиваться» на любого человека в любых условиях, но с обязательным учетом этих условий. Оно включает и открытость по отношению к людям, и гибкость в мышлении и поведении, и направленность на продуктивное взаимодействие; можно говорить и о приемах и техниках, способствующих раскрытию этого потенциала.

Из присутствия в ситуации целостного субъекта жизнедеятельности вытекает обязательность задействия не только того, что относится к осознанным аспектам саморегуляции, но и неосознаваемых, непроизвольных – это могут быть и автоматизированные действия, и спонтанные реакции, и интуитивные озарения; условие их появления – готовность психолога встретиться с ними, точнее – ожидание их прихода.

#### Библиографический список

1. Бахчеева Э.П. Концепция гостеприимства в психологическом консультировании // Эпоха психоанализа: теория и практика / Сб. конференции к 160-летнему юбилею со дня рождения Зигмунда Фрейда. СПб.: ВЕИП, 2016.

2. Бахчеева Э.П. Подходы к исследованию саморегуляции в современной психологии [Электронный ресурс] URL: [http://www.rusnauka.com/4\\_SND\\_2013/Psihologia/7\\_124791.doc.htm](http://www.rusnauka.com/4_SND_2013/Psihologia/7_124791.doc.htm) (Дата обращения 20.05.2018).

3. Моросанова В.И. Развитие теории осознанной саморегуляции: дифференциальный подход // Вопросы психологии. 2011. № 3. С. 132 – 144.

4. Петрушин С.В. Психологическая мастерская Сергея Петрушина // Журнал практического психолога: специальный выпуск. 2007. № 2.

5. Прохоров А.О. Функциональные структуры и средства саморегуляции психических состояний // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 2. С. 68-80.