

УДК 159.91

Общая психология, психология личности, история психологии

САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК РЕСУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ БАНКОВСКИХ СОТРУДНИКОВ

Жарова Д. В., Янина Я.Н.

Предметом анализа в статье выступает саморегуляция в качестве личностного ресурса психологической устойчивости банковских сотрудников. Актуальность исследования продиктована трансформацией содержания труда в финансовых организациях: цифровизация, ужесточение регламентов и рост эмоциональной вовлеченности при общении с клиентами приводят к увеличению психоэмоциональной нагрузки. Трудности в деятельности банковских специалистов часто обусловлены не дефицитом профессиональных компетенций, а недостаточной сформированностью механизмов управления собственными функциональными состояниями. Саморегуляция обеспечивает долгосрочное сохранение работоспособности через механизмы целеполагания, планирования и волевой коррекции. Таким образом, обращение к проблеме саморегуляции в контексте профессиональной деятельности банковских сотрудников обусловлено не только теоретическими основаниями, но и запросом практики. Резюмируется, что корпоративное обучение должно включать методы развития саморегуляции, поскольку они содействуют повышению устойчивости и профессиональной эффективности сотрудников.

Ключевые слова: саморегуляция, жизнестойкость, банковские сотрудники, профессиональный стресс, эмоциональное выгорание, корпоративное обучение

SELF-REGULATION AS A RESOURCE OF PSYCHOLOGICAL STABILITY FOR BANK EMPLOYEES

Zharova D. V., Yanina Ya. N.

The subject of analysis in the article is self-regulation as a personal resource of psychological stability for banking employees. The relevance of the study is dictated by the transformation of the content of work in financial organizations: digitalization, tightening of regulations, and increased emotional involvement in communication with clients lead to an increase in psychoemotional stress. Difficulties in the activities of banking specialists are often caused not by a lack of professional competencies, but by an insufficient development of mechanisms for managing their own functional states. Self-regulation ensures long-term preservation of work capacity through the mechanisms of goal-setting, planning, and volitional correction. Thus, the focus on self-regulation in the context of professional activities of banking employees is driven not only by theoretical considerations, but also by practical needs. It is concluded that corporate training should include methods for developing self-regulation.

Keywords: self-regulation, resilience, bank employees, professional stress, emotional burnout, and corporate training

Введение

Современная банковская сфера функционирует в условиях неопределенности, вызванных ускоренной цифровизацией, усложнением банковских продуктов и усилением конкурентной борьбы. Это ведёт к переменам в содержании труда. Специалисты вынуждены совмещать аналитические задачи с интенсивным эмоциональным взаимодействием с клиентами, работать в режиме многозадачности и под постоянным давлением сроков. В подобных обстоятельствах способность специалиста сохранять эффективность при воздействии повышенных нагрузок приобретает первостепенное значение.

Корпоративные системы обучения в банках по-прежнему ориентированы преимущественно на развитие профессиональных компетенций. Однако, как показывает практика, затруднения в работе часто связаны не с их отсутствием, а с неспособностью поддерживать продуктивное функциональное состояние на протяжении рабочего дня. Согласно исследованию А.С. Кузнецовой, М.А. Титовой и Т.А. Злоказовой, эмоциональное напряжение, накопление усталости, снижение концентрации внимания и ослабление самоконтроля становятся факторами, ограничивающими эффективность даже при высокой квалификации [1, С.51].

Понятие «саморегуляция» рассматривается как системный процесс управления деятельностью и психическими состояниями [3]. В российской психологической науке проблема саморегуляции наиболее подробно разработана в трудах О.А. Конопкина и В.И. Моросановой.

Исследования В.И. Моросановой, Н.Г. Кондратюк, И.В. Гайдамашко убедительно доказывают, что развитая система осознанной саморегуляции является значимым фактором надежности в профессиях, сопряженных с высокой ответственностью и неопределенностью [2, С. 22, 4 С.77]. В свою очередь, А.Б. Леонова и А.С. Кузнецова подчеркивают, что дефицит регуляторных процессов коррелирует с повышенным риском развития неблагоприятных функциональных состояний у представителей социально-экономических профессий [5, С. 3]. В парадигме О.О. Гофмана, А.А. Банаяна и Е.А. Киселевой осознанная саморегуляция выступает одним из ключевых механизмов, обеспечивающих адаптацию к изменяющимся условиям среды и компенсацию негативных воздействий [8].

Как справедливо отмечают А.Г. Фаустова, А.Э. Афанасьева и И.С. Виноградова, в современной психологии отсутствует единое понимание понятия психологической устойчивости. Традиционно выделяются близкие, но не тождественные конструкты, такие как эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость, нервно-психическая устойчивость. Психологическая устойчивость, как подчёркивают авторы, представляет собой более интегральное понятие, затрагивающее как личностное, так и социальное функционирование субъекта [6, С. 18].

Согласно исследованию Ю.В. Постыляковой, психологическая устойчивость в научной литературе определяется как способность субъекта сохранять эффективность деятельности и психологическое благополучие при длительном воздействии стресс-факторов [7, С. 42]. Многообразие трактовок психологической устойчивости отражает сложность и многомерность данного феномена. Также отсутствие единого понятийного аппарата затрудняет как диагностику, так и разработку целенаправленных программ развития.

Мы полагаем, что при анализе психологической устойчивости офисных сотрудников, необходимо опираться на концепцию жизнестойкости, разработанную С. Мадди. Таким

образом, в настоящей статье мы рассматриваем психологическую устойчивость через призму жизнестойкости. Такой подход объединяет мотивационные, когнитивные и поведенческие компоненты психологической устойчивости субъекта труда в стрессовых ситуациях.

Материалы и методы

Представленное исследование проводилось путём анализа и обобщения данных по заявленной проблематике. Проблема психологической устойчивости и её ресурсного обеспечения достаточно многообразна, изучению её сущности посвящено большое количество научных трудов отечественных и зарубежных авторов, рассматривающих феномен саморегуляции с позиции различных теоретических подходов.

Результаты исследования

В ряде исследований саморегуляция трактуется как системный процесс управления деятельностью и психическими состояниями [3]. В российской психологической науке особой известностью отличаются работы О.А. Конопкина и В.И. Моросановой. Согласно исследованию О.А. Конопкина, осознанная саморегуляция — это системно-организованный процесс внутренней психической активности, направленный на инициирование, построение, поддержание и управление всеми видами произвольной активности для достижения принимаемых субъектом целей [2]. Среди российских психологов концепция стилевой саморегуляции В.И. Моросановой получила наиболее широкое признание. Стилиевые особенности саморегуляции представляют собой характерные для личности приёмы самоорганизации, сохраняющие устойчивость независимо от вида выполняемой деятельности. Личный стиль саморегуляции предполагает, что у каждого сотрудника имеется персональный профиль регуляторных процессов, задающий его предпочтительные способы поведения в напряжённых ситуациях.

А.Б. Леонова и А.С. Кузнецова подчёркивают, что дефицит регуляторных процессов прямо коррелирует с повышенным риском развития неблагоприятных функциональных состояний, таких как хроническое утомление, эмоциональное истощение, снижение мотивации [5]. Банковская сфера отличается высокой ценой ошибки и потребностью в непрерывной концентрации внимания, поэтому указанные состояния несут для неё повышенные риски.

Обзор теоретических подходов к жизнестойкости позволяет заключить, что именно этот конструкт является основополагающим для понимания того, как личность сохраняет устойчивость в стрессовых ситуациях. Концепция жизнестойкости была предложена С. Мадди. Автор выделил три ключевых компонента: вовлечённость, контроль и принятие риска. Согласно С. Мадди, вовлечённость выражается в убежденности личности, что участие в происходящем даёт возможность найти нечто значимое. Контроль предполагает веру в то, что можно влиять на результат событий через активные действия. Принятие риска означает

умение действовать в ситуации неопределённости, воспринимая любую возможность как источник развития [9].

В российской психологии наибольшую известность имеет адаптация теста жизнестойкости Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой, а также исследования Т.В. Наливайко [10]. Согласно исследованию Т.В. Наливайко, жизнестойкость, положительно связана с общим уровнем стилевой саморегуляции, особенно со шкалами «моделирование» и «оценивание результатов». Чем лучше человек способен выделять значимые условия достижения цели и адекватно оценивать свои результаты, тем выше его жизнестойкость [10].

На сегодняшний день для понимания взаимосвязи саморегуляции и жизнестойкости важно отметить их дуальную природу. С одной стороны, сформированная саморегуляция создаёт основу для поддержания вовлечённости и контроля. С другой стороны, высокий уровень жизнестойкости мотивирует человека к использованию регуляторных ресурсов. Исследования убедительно доказывают, что именно гибкость саморегуляции является значимым фактором надёжности в профессиях высокого риска [4]. В банковской деятельности физические риски минимальны, однако высоки риски финансовых убытков и репутационных потерь, что предъявляет повышенные требования к способностям принимать риск и осуществлять контроль.

О.О. Гофман, А.А. Банаян и Е.А. Киселева подчёркивают, что психическая саморегуляция является важным ресурсом сохранения здоровья, особенно в условиях высоких психоэмоциональных нагрузок [8]. Авторы выделяют два уровня саморегуляции. Первый уровень - операциональный (дыхание, переключение, микропаузы). Второй уровень – личностный (система ценностей, установок и смыслов). Для банковских сотрудников важны оба уровня. На операциональном уровне значимы простые техники, которые можно практиковать на рабочем месте. На личностном уровне важно осознание, что качественное обслуживание клиентов реально помогает людям избежать финансовых проблем, что придаёт работе смысл и усиливает вовлечённость.

Согласно исследованию К. Брауна и Р. Райана, высокий уровень осознанности положительно связан с саморегуляцией и субъективным благополучием [14]. Для банковского сотрудника осознанность помогает вовремя заметить усталость, раздражение или отвлечение и целенаправленно вернуть внимание на задачу, усиливая контроль над собственным состоянием.

Обсуждение и заключение

Таким образом, саморегуляция, рассматриваемая через призму жизнестойкости, является базовым ресурсом психологической устойчивости банковских сотрудников. Три компонента жизнестойкости - вовлечённость, контроль и принятие риска, находят своё процессуальное

воплощение в регуляторных процессах: планировании, моделировании, программировании, оценивании результатов и гибкости [11,12]. В целом, авторы отмечают дуальную природу этой взаимосвязи: жизнестойкие установки создают мотивационную основу для активного использования саморегуляции, а развитая саморегуляция позволяет поддерживать высокий уровень вовлечённости, контроля и принятия риска даже в условиях длительного стресса [12].

Практические выводы исследования заключаются в необходимости интеграции методов развития саморегуляции в систему корпоративного обучения банковских сотрудников. Согласно исследованию В.И. Моросановой и Е.В. Филипповой, осознанная саморегуляция является значимым предиктором психологического благополучия субъектов профессиональной деятельности, что подтверждает важность её целенаправленного формирования [15]. В систему обучения рекомендуется включать тренировку внимания, релаксационные техники, развитие осознанности и индивидуальное консультирование, направленное на формирование адаптивных регуляторных стилей. Настоящая работа носит теоретический характер. Дальнейшие исследования должны быть направлены на эмпирическую проверку связи саморегуляции и психологической устойчивости банковских сотрудников.

Список использованных источников

1. Кузнецова А.С., Титова М.А., Злоказова Т.А. Психологическая саморегуляция функционального состояния и профессиональная успешность // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2019. № 1. С. 51–68.
2. Конопкин О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности // Вопросы психологии. 2008. № 3. С. 22–34.
3. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М.: Наука, 2001. 192 с.
4. Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г., Гайдамашко И.В. Надежность осознанной саморегуляции как ресурс достижения целей в профессиях высокого риска // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2020. № 1. С. 77–95.
5. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психическая саморегуляция функциональных состояний в труде // Национальный психологический журнал. 2022. № 1 (45). С. 3–15.
6. Фаустова А.Г., Афанасьева А.Э., Виноградова И.С. Психологическая устойчивость и феноменологически близкие категории // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2021. Т. 9. № 1 (32). С. 18–27.

7. Постылякова Ю.В. Ресурсы психологической устойчивости профессионала в организационной среде // Организационная психология. 2021. Т. 11. № 3. С. 42–58.
8. Гофман О.О., Банаян А.А., Киселева Е.А. Психическая саморегуляция как ресурс сохранения профессионального здоровья // Организационная психология. 2023. Т. 13. № 2. С. 9–36.
9. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
10. Наливайко Т.В. Исследование жизнестойкости и её связей со свойствами личности: дис. канд. психол. наук. Челябинск, 2006. 175 с.
11. Осин Е.Н., Рассказова Е.И. Факторная структура краткой версии Теста жизнестойкости // Организационная психология. – 2013. – Т. 3, № 3. – С. 42–60.
12. Моросанова В.И., Сагиев Р.Р. Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов // Вопросы психологии. – 1994. – № 4. – С. 134–143.
13. Моросанова В.И., Филиппова Е.В. Осознанная саморегуляция как предиктор психологического благополучия у педагогов // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2019. – Т. 12, № 3. – С. 5–14.
14. Моросанова В.И., Филиппова Е.В. Осознанная саморегуляция и психологическое благополучие субъектов профессиональной деятельности // Психологический журнал. 2022. Т. 43. № 4. С. 56–68.
15. Brown K.W., Ryan R.M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 2003. Vol. 84, No. 4. P. 822–848.

Жарова Дарья Викторовна кандидат психологических наук, доцент, ФГБОУ ВО «НГПУ им. К.Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: zharodar@yandex.ru, тел. +79082343031

Янина Ярослава Николаевна магистрант, ФГБОУ ВО «НГПУ им. К.Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: yaninayn@yandex.ru

Zharova Daria Viktorovna, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Kozma Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: zharodar@yandex.ru, тел. +79082343031

Yanina Yaroslav Nikolaevna, Master's Student, Kozma Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: yaninayn@yandex.ru

5.3.1 Общая психология, психология личности, история психологии

6 стр.