

Современные методы биологической обратной связи позволяют сотрудникам объективно оценивать и сознательно регулировать свое психофизиологическое состояние. Важным аспектом является профилактика профессиональной деформации, для чего используются различные формы психологической поддержки – от индивидуального консультирования до групповых супервизий. Особое внимание уделяется программам посттравматической реабилитации, помогающим сотрудникам, пережившим экстремальные ситуации, не только восстановить психологическое равновесие, но и конструктивно переработать полученный опыт.

В заключение следует подчеркнуть, что формирование профессиональной безопасности – это непрерывный динамический процесс, требующий системного психолого-педагогического сопровождения на всех этапах профессионального пути сотрудника ОВД РФ. Эффективность этого процесса определяется не только качеством образовательных программ и тренингов, но и созданием организационной культуры, в которой безопасность воспринимается как базовая ценность и профессиональная обязанность каждого сотрудника. Только комплексный подход, учитывающий как индивидуально-психологические особенности, так и социально-педагогические закономерности профессионального становления, может обеспечить должный уровень безопасности тех, кто ежедневно защищает безопасность общества.

### **Список использованных источников**

1 Купавцев, Т. С. О совершенствовании методики огневой и физической подготовки сотрудников территориальных органов МВД России / Т. С. Купавцев, А. Р. Косиковский, А. И. Дурнев // Стратегическое развитие системы МВД России: состояние, тенденции, перспективы : Материалы Международной научно-практической конференции (Москва, 30 октября 2019 г.). – Москва : Проспект, 2020. – С. 206-210.

2 Малютина, М. В. Физическая культура и спорт в психологической и профессионально прикладной подготовке студентов в ВУЗе / М. В. Малютина, В. И. Соболева, О. В. Загородняя. [Электронный ресурс] // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры : Материалы Всероссийской научно-методической конференции (Оренбург, 03-05 февраля 2016 г.). – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2016. – С. 3301-3309. – Режим доступа : [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_25766770\\_11830270.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_25766770_11830270.pdf) – Дата доступа: 24.05.2025 г.

3 Савчук, Н. А. Физическая подготовка как элемент профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел / Н. А. Савчук. [Электронный ресурс] // Наука-2020. – 2022. – № 4(58). – С. 113-120. – Режим доступа : [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_49239493\\_12420785.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_49239493_12420785.pdf) – Дата доступа: 24.05.2025 г.

**Е. Г. Демидова**

Научный руководитель: А. А. Смык

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

г. Гомель, Республика Беларусь

### **САМОСОЗНАНИЕ КАК РЕСУРС АДАПТАЦИИ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ И КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ВНУТРЕННЕЙ ОПОРЫ**

*В статье исследуется роль самосознания как ресурса адаптации в условиях неопределенности и изменений. Анализируются теоретические подходы и практические рекомендации по развитию самосознания, способствующего формированию внутренней*

*опоры – чувства ценности и уверенности. Подчеркивается важность системного подхода в практике, образовании и личностном росте для укрепления устойчивости личности.*

*Ключевые слова: самосознание, адаптация личности, неопределенность, внутренняя опора, психологическая устойчивость.*

**E. G. Demidova**

Scientific advisor: A. A. Smyk  
Francisk Skorina Gomel State University  
Gomel, Republic of Belarus

### **SELF-CONSCIOUSNESS AS A RESOURCE OF ADAPTATION IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY AND AS A FACTOR IN THE FORMATION OF INTERNAL SUPPORT**

*The article examines the role of self-awareness as a resource for adaptation in conditions of uncertainty and change. Theoretical approaches and practical recommendations for the development of self-awareness, which contributes to the formation of internal support – a sense of value and confidence, are analyzed. The importance of a systemic approach in practice, education and personal growth for strengthening the resilience of the individual is emphasized.*

*Keywords: self-awareness, personality adaptation, uncertainty, internal support, psychological stability.*

Современный мир характеризуется высокой динамичностью, постоянными переменами и непредсказуемостью. В таких условиях особую актуальность приобретает проблема психологической адаптации личности к условиям неопределенности. Одним из ключевых механизмов, обеспечивающих устойчивость и эффективность адаптивных процессов, является самосознание – способность человека осознавать свои внутренние состояния, ценности, цели и мотивы поведения.

В условиях быстроменяющихся социальных, экономических и культурных условий, когда человек сталкивается с многочисленными вызовами и выборами, самосознание становится важнейшим инструментом для осознания своего места в мире, принятия решений и выстраивания гармоничных взаимоотношений с окружающими. Самосознание помогает человеку осознавать свои цели, ценности, сильные и слабые стороны, а также выявлять внутренние конфликты и ресурсы для их разрешения. Это важный процесс для развития личной автономии, уверенности в себе и психологической зрелости. Самосознание и его роль в развитии личности были исследованы многими психологами и философами, среди которых можно выделить несколько ключевых фигур: Уильям Джеймс (1842–1910), Жан Пиаже (1896–1980), Эрик Эриксон (1902–1994), Карл Роджерс (1902–1987), Георг Вильгельм Фридрих Гегель (1770–1831), Джордж Херберт Мид (1863–1931).

Понятие «самосознание» имеет разные трактовки, его можно кратко определить как внутренний образ себя и отношение к собственной личности. В психологии оно рассматривается как способ адаптации к миру: у З. Фрейда – слияние с понятием «Я», у К. Роджерса – как сложная структура, включающая отношения, ценности и восприятие себя в прошлом, настоящем и будущем.

Ричард Бернс предложил более детальную модель Я-концепции, включающую когнитивные, эмоциональные и поведенческие установки. В зарубежной психологии понятия, связанные с самосознанием, такие как «Я», «самость», «Я-концепция» и «образ Я», отражают разнообразие подходов и трактовок [1].

Зарубежная психология самосознания богата исследованиями. У. Джемс впервые систематизировал Я-концепцию, рассматривая её как двустороннее явление: Я-сознание и Я как объект, включающее духовное, материальное, социальное и физическое Я. Э. Эриксон видит развитие Я через стадии эго-идентичности, основанные на биологической и культурной основе, с постоянным расширением самосознания [1].

К. Роджерс определяет Я-концепцию как восприятие себя, регулирующее поведение, и считает развитие позитивного самовосприятия важным для личностного роста. В гуманистическом подходе обучение – это свободное освоение смыслов, способствующее формированию уникальной и активной личности, способной к самореализации. Рост включает познание себя, развитие внутреннего мира и способности создавать новые формы жизни.

Самосознание – это сложное психологическое образование, включающее осознанное восприятие себя как отдельной личности, своих характеристик, ценностей и целей. Согласно концепции Джона Уотсона, самосознание позволяет человеку ориентироваться в окружающей среде и принимать осознанные решения.

В современной психологии выделяют несколько уровней самосознания: функциональное (осознание текущих состояний), рефлексивное (анализ собственных поступков и мотивов) и экзистенциальное (понимание своего места в мире). Развитие каждого из этих уровней способствует формированию внутренней опоры – устойчивого чувства собственной ценности и уверенности.

Научные исследования и психологические работы подтверждают, что наличие хорошо развитого самосознания играет ключевую роль в процессе адаптации человека к новым и зачастую непредсказуемым условиям окружающей среды. Когда человек обладает высоким уровнем самосознания, он способен более точно и ясно осознавать свои личностные особенности, сильные стороны, а также слабости и области, требующие развития. Это осознание помогает ему определить для себя приоритеты, понять, какие цели и задачи являются наиболее важными в текущий момент, а также выбрать наиболее эффективные стратегии поведения и реагирования в различных ситуациях. Особенно важно это в условиях постоянной неопределенности и быстроменяющихся обстоятельств, когда необходимо быстро адаптироваться и принимать решения. В таких случаях развитое самосознание способствует сохранению внутренней стабильности – оно помогает человеку управлять своими эмоциями, контролировать реакции и избегать деструктивных или импульсивных поступков, которые могут усугубить ситуацию или привести к негативным последствиям. Кроме того, наличие развитого самосознания способствует формированию внутренней опоры – уверенности в себе и своих возможностях. Эта уверенность является важным компонентом психологической устойчивости, позволяя человеку чувствовать себя более защищенным перед лицом стрессов и трудностей, а также поддерживать мотивацию для преодоления жизненных вызовов. В целом, развитие самосознания выступает важнейшим ресурсом для успешной адаптации и личностного роста в условиях постоянных изменений и сложных ситуаций [2].

Адаптация представляет собой сложный процесс приспособления человека к условиям окружающей среды с целью поддержания психологического равновесия и внутренней стабильности. В условиях неопределенности и постоянных изменений роль самосознания становится особенно важной: оно помогает человеку осознать свои реакции на стрессовые ситуации, определить имеющиеся у него ресурсы и выбрать наиболее эффективные стратегии поведения для преодоления трудностей. Благодаря развитию навыков саморегуляции, человек с высоким уровнем самосознания способен управлять своими эмоциями и поведением, объективно оценивать ситуацию, избегать импульсивных решений и сохранять внутреннюю гармонию даже в сложных обстоятельствах. Исследования также показывают, что развитие навыков осознанности способствует повышению стрессоустойчивости: человек, осознавая свои внутренние состояния без оценки, лучше справляется с тревогой и неопределенностью. Кроме того,

теория самоэффективности Альберта Бандуры подчеркивает важность веры в собственные возможности для успешной адаптации. Самосознание способствует развитию этой уверенности через понимание своих сильных сторон и ресурсов, что в совокупности усиливает способность человека успешно реагировать на жизненные вызовы и сохранять психологическую устойчивость в условиях постоянных перемен.

Внутренняя опора представляет собой совокупность психологических ресурсов и качеств личности, которые позволяют человеку сохранять стабильность и психологическую устойчивость в условиях различных стрессовых ситуаций, жизненных испытаний и неопределенностей. Она служит внутренним фундаментом, благодаря которому человек способен противостоять внешним трудностям, не теряя равновесия и уверенности в себе. Одним из ключевых факторов, способствующих формированию внутренней опоры, является развитие самосознания. Самосознание включает в себя способность к саморефлексии – умению объективно анализировать свои мысли, чувства и поведение, а также осознавать свои сильные стороны, ценности и жизненные ориентиры. Такой уровень саморефлексии помогает человеку лучше понять себя, определить свои приоритеты и ресурсы, что способствует укреплению внутренней гармонии. Благодаря этому человек учится управлять своими эмоциями, избегать деструктивных реакций и сохранять спокойствие даже в сложных ситуациях. Исследования показывают, что люди с высоким уровнем самосознания обладают большей устойчивостью к стрессам: они способны находить смысл и уроки в трудных обстоятельствах, сохранять мотивацию для достижения своих целей и не поддаваться панике или отчаянию. В целом, развитие самосознания является важным механизмом укрепления внутренней опоры личности, позволяя ей успешно адаптироваться к жизненным вызовам и сохранять психологическую стабильность в любых условиях [3].

Внутренняя опора представляет собой устойчивое чувство собственной ценности и уверенности в себе, которое сохраняется независимо от внешних обстоятельств. Она служит важным фундаментом для психологической устойчивости, особенно в периоды кризисов или неопределенности, помогая человеку сохранять внутреннюю гармонию и баланс. Связь между самосознанием и внутренней опорой очевидна: развитое самосознание позволяет человеку сформировать четкое представление о своих ценностях и целях, что создает внутренний ориентир при столкновении с трудностями. Исследования показывают, что уровень саморефлексии тесно связан с высокой степенью внутренней стабильности. Практики рефлексии, такие как ведение дневника или медитация, способствуют развитию глубокого самопонимания и помогают человеку понять свои переживания, найти смысл в сложных ситуациях и укрепить внутреннюю опору. Кроме того, ценностные ориентации играют ключевую роль в формировании внутренней опоры: люди с четко сформулированными ценностями демонстрируют большую устойчивость к стрессам и трудностям. Таким образом, развитие самосознания и осознанное формирование ценностей являются важными механизмами укрепления внутренней опоры личности.

Таким образом, в современном мире, характеризующемся постоянными переменами, неопределенностью и высоким уровнем стрессовых факторов, развитие и использование самосознания как ресурса адаптации становится особенно актуальным и важным аспектом психологической устойчивости личности. Самосознание – это не только способность осознавать свои внутренние состояния, ценности и цели, но и инструмент, который позволяет человеку эффективно реагировать на вызовы окружающей среды, находить внутренние ресурсы для преодоления трудностей и сохранять внутреннюю гармонию в условиях неопределенности.

В заключении можно отметить, что самосознание способствует формированию внутренней опоры – устойчивого чувства собственной ценности и уверенности в себе, которое не зависит от внешних обстоятельств. Это внутренний фундамент, позволяющий человеку сохранять спокойствие, управлять эмоциями и избегать деструктивных реакций

в кризисных ситуациях. Развитие саморефлексии помогает лучше понять свои сильные стороны, ценности и жизненные ориентиры, что создает четкое внутреннее направление и повышает способность к саморегуляции. В результате человек становится более устойчивым к стрессам, способен находить смысл даже в самых сложных ситуациях и сохранять мотивацию для достижения целей.

Развитие самосознания способствует формированию внутренней опоры через практики рефлексии – ведение дневников, медитации, осознанное самоанализирование – что помогает понять свои переживания, найти смысл в трудных обстоятельствах и укрепить психологическую устойчивость. Эти методы позволяют человеку не только лучше осознавать свои реакции и эмоции, но и развивать навыки саморегуляции, что является важным условием успешной адаптации в условиях неопределенности.

Ценностные ориентации играют ключевую роль в укреплении внутренней опоры. Люди с четко сформулированными ценностями демонстрируют большую устойчивость к стрессам и трудностям благодаря тому, что их действия основаны на внутренних принципах и смыслах. Это обеспечивает им внутреннюю стабильность даже при внешних изменениях или кризисных ситуациях.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что самосознание является мощным ресурсом адаптации в условиях неопределенности. Оно способствует формированию внутренней опоры – основы психологической устойчивости, которая помогает человеку не только справляться с текущими трудностями, но и развиваться лично в условиях постоянных перемен. Важность развития самосознания как средства повышения адаптивных возможностей личности подчеркивает необходимость внедрения соответствующих практик в образовательные программы, психотерапевтическую работу и личностное развитие. В конечном итоге именно осознанное отношение к себе и своим ценностям позволяет человеку успешно ориентироваться в сложной современной реальности, сохранять внутреннюю гармонию и достигать поставленных целей, несмотря на внешние вызовы.

### **Список использованных источников**

1 Власенко, А. И. Анализ концептуальных представлений о самосознании личности в зарубежной психологии / А. И. Власенко // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2014. – С. 1–4.

2 Дружилов, С. А. Психическая адаптация в новой реальности: феномен, факторы, критерии, индикаторы, вызовы / С. А. Дружилов // Общество: социология, психология, педагогика. – 2022. – № 8. – С. 82–89.

3 Кочешкова, Е. Как найти в себе внутреннюю опору и применять её с пользой в трудных ситуациях: пошаговая инструкция от психолога [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.tea.ru/article/kak-nayti-v-sebe-vnutrennyuyu-oporu-i-primenyat-eye-s-polzoy-v-trudnykh-situatsiyakh-poshagovaya-instruktsiya-ot-psikhologa/>. – Дата доступа: 14.05.2025.

### **Е. П. Климович**

Научный руководитель: Е. А. Лупекина, канд. психол. наук, доцент  
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины  
г. Гомель, Республика Беларусь

### **КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ И ПОКАЗАТЕЛИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ**

*В статье представлен анализ литературы по проблеме корреляции между показателями саморегуляции психических состояний и коммуникативными*