

**НАДЕЖНОСТЬ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У
ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ МАССОВЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ
ПРОФЕССИЙ**

Н.Г. Кондратюк

Аннотация. В статье представлены результаты исследования особенностей осознанной саморегуляции у представителей массовых и экстремальных профессий. Особое внимание уделяется конструкту надежности саморегуляции, определяемому как устойчивость осознанной саморегуляции психической активности и практической деятельности человека в стрессовых условиях. При сравнении выборок педагогов, спасателей и пилотов выявлены значимые различия в сформированности процессов осознанной саморегуляции и их надежности в психологически напряженных условиях деятельности. Надежность саморегуляции выше у представителей экстремальных профессий, для которых она является профессионально-значимым качеством.

Ключевые слова: осознанная саморегуляция, надежность саморегуляции, экстремальные и массовые профессии.

**RELIABILITY OF CONSCIOUS SELF-REGULATION AMONG
MASS AND HIGH-RISK PROFESSIONS**

N.G. Kondratyuk

Annotation. The present research investigates the self-regulation features in mass and high-risk professions. Particular attention is paid to the construct of reliability of conscious self-regulation. The reliability of self-regulation is determined as the stability in planning the goals, modeling conditions, programming actions, and result evaluation in stressful situations. The study revealed significant differences in the process of conscious self-regulation and their reliability under stressful conditions among teachers, rescuers and pilots. The reliability of self-regulation is higher in dangerous professions and is professionally significant regulatory feature.

Key words: conscious self-regulation, reliability of self-regulation, high-risk and mass professions

Надежность функционирования системы осознанной саморегуляции необходима и актуальна для каждого человека, в экстремальных и стрессовых ситуациях в особенности. Большой интерес к теме надежности осознанной саморегуляции связан с решением проблемы надежности и эффективности действий человека при работе в трудных, психологически напряженных условиях. Сегодня саморегуляция занимает одно из центральных мест в исследованиях надежности человека в профессиональной деятельности (Моросанова В.И., 2012; Morosanova V.I. et al., 2017]) Ее важность подчеркивается как в разработке теоретических представлений о надежности человека, так и методах ее анализа (Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г., 2011а).

Одна из острых потребностей профессионала при работе в стрессовых условиях – раскрытие механизмов успешной адаптации человека к действию экстремальных факторов и выявление психологических ресурсов, обеспечивающих эффективное выполнение поставленных задач – может быть разрешена благодаря исследованиям надежности осознанной саморегуляции человека. Надежность осознанной саморегуляции понимается как устойчивость осознанной саморегуляции психической активности и практической деятельности в психологически напряженных условиях. Она характеризует индивидуальную систему саморегуляции в целом и одновременно является регуляторно-личностным свойством субъекта произвольной активности, психологическим ресурсом формирования профессиональной надежности (Моросанова В.И., 2010, 2012; Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г., 2011).

Отметим, что вопросы профессиональной деятельности человека в стрессовых, психологически напряженных условиях касаются не только профессий, в которых наличие стрессовых факторов, элементов опасности и потенциальной угрозы очевидно и является одним из компонентов деятельности, так называемые особые или экстремальные профессии (спасатели, пожарные, военные, пилоты и т.д.). Это актуально и для ряда массовых профессий, стрессовый характер деятельности которых, возможно, на первый взгляд не столь очевиден и изначально не предполагает как таковой деятельности в экстремальных ситуациях. Тем не менее, выделяются массовые профессии,

традиционно относящиеся к «стрессовому типу» (врачи, менеджеры, педагоги), для представителей которых свойственно высокое развитие стрессовой симптоматики.

В данной статье предполагается ответить на следующие вопросы. Во-первых, существуют ли различия в осознанной саморегуляции у представителей экстремальных и массовых профессий? И, во-вторых, можно ли говорить о том, что регуляторно-личностное свойство «надежность саморегуляции», является более выраженным и профессионально более значимым для представителей экстремальных профессий по сравнению с представителями массовых профессий?

Цель статьи: исследовать различия в саморегуляции и определить значимость надежности саморегуляции у представителей экстремальных и массовых профессий.

Выборку исследования составили 274 испытуемых, среди них педагоги – 119 человек, спасатели – 123 человека, пилоты – 32 человека, в возрасте от 20 до 61 года ($M=34.69$; $SD=10.57$).

Для диагностики индивидуальных особенностей саморегуляции использовалась многошкальная опросная методика В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения, ССПМ» (Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г., 2011b). Опросник включает 52 утверждения, сгруппированных в 9 шкал: «Планирование» (ПЛ), «Моделирование» (М), «Программирование» (ПР), «Оценивание результатов» (ОР), «Гибкость» (Г), «Самостоятельность» (С), «Надежность» (Н) и шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ).

Результаты описательной статистики (средние значения) показателей методики ССПМ для каждой профессиональной группы представлены на рисунке 1.

С использованием U-теста по методу Манна – Уитни для двух независимых выборок было проведено попарное сравнение трех профессиональных групп. Скорректированное пороговое значение α -ошибки равно $0,05/3=0,016$.

В первую очередь, анализируя полученные результаты парных сравнений, следует отметить отсутствие значимых различий всех показателей саморегуляции между спасателями и пилотами, что кажется вполне логичным и закономерным, учитывая, что и спасатели,

и пилоты являются представителями экстремальных профессий. Как отмечает В.И. Моросанова, существует профессии, предъявляющие особые требования к развитию саморегуляции (Моросанова В.И., 2010). Для профессионалов (спасателей и пилотов), чья деятельность связана с возможным риском, потенциальными угрозами, наличием внештатных ситуаций, экстремальных и стрессовых факторов, сформированность процессов саморегуляции, а также их устойчивость являются критичными для деятельности, обеспечивающими ее эффективность, надежность и безопасность. Безусловно, мы не претендуем на то, что саморегуляция имеет определяющее значение, и не исключаем значимости и влияния других факторов (включая, например, профессиональную компетентность). Однако, именно саморегуляция позволяет интегрировать разноплановые структуры индивидуальности (личностные, когнитивные, эмоциональные) для выдвижения и достижения целей деятельности (Моросанова В.И., 2010, 2017).

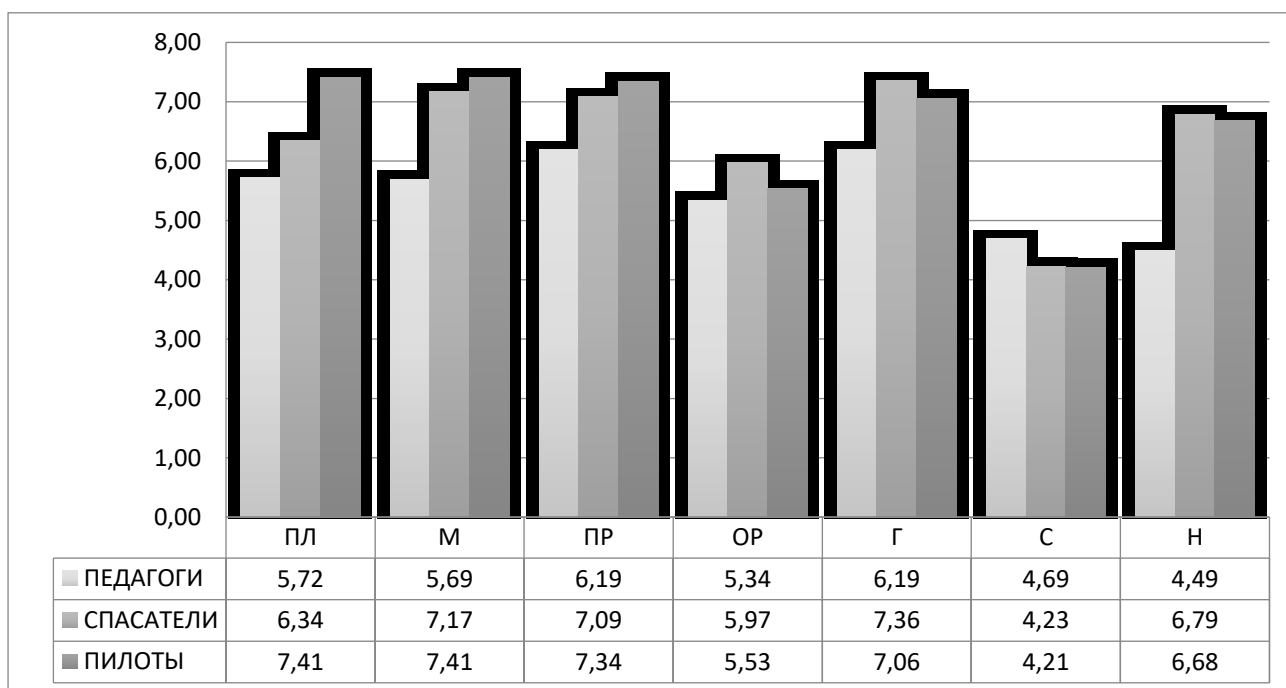


Рисунок 1 – Средние значения показателей саморегуляции у педагогов, спасателей и пилотов.

В сравниваемых группах спасатели – пилоты важно также отметить наличие различий, обнаруженных на уровне тенденции по показателю планирование целей ($Z=0.038$; $\alpha=-2.07$), средние значение которого у пилотов находится в зоне высоких, а у спасателей – в зоне

средних значений в соответствии с нормативными диапазонами методики ССПМ. О.А. Конопкин, указывает, что: «Для успешного достижения результатов относительно сложной или продолжительной деятельности ее цель должна обязательно обладать достаточной устойчивостью и постоянством. ...т.е. процесс регуляции на всех этапах деятельности должен быть осознанно целенаправлен в буквальном смысле этого слова» (Конопкин, 2008, с. 26). Чем сложнее деятельность с точки зрения требований к личностным, когнитивным, эмоциональным, поведенческим ресурсам человека, тем больше требований она будет предъявлять к регуляторным особенностям профессионала. И, как мы можем наблюдать, у пилотов преимущественно по всем показателям саморегуляции отмечается наивысшее значение средних в диапазонах высокого уровня развития.

Таблица 1 – Результаты сопоставления показателей саморегуляции у педагогов, спасателей и пилотов (указаны значимые различия)

Показатель	Сопоставленные выборки	Статистика критерия (Z)	α
ПЛ	Педагоги-Спасатели	0.027	-2.215
	Педагоги-Пилоты	0.000	-3.712
ПР	Педагоги-Спасатели	0.000	-3.925
	Педагоги-Пилоты	0.001	-3.403
М	Педагоги-Спасатели	0.000	-6.514
	Педагоги-Пилоты	0.000	-5.186
ОР	Педагоги-Спасатели	0.004	-2.859
Г	Педагоги-Спасатели	0.000	-4.946
	Педагоги-Пилоты	0.001	-3.349
Н	Педагоги-Спасатели	0.000	-7.712
	Педагоги-Пилоты	0.000	-5.229

Что касается группы педагогов, то при сравнении с пилотами и спасателями, значимые различия на высоких уровнях значимости выявлены по всем показателям регуляторных процессов (планирование целей, моделирование значимых условий, программирование действий, оценивание результатов) и регуляторно-личностными свойствами (гибкость и надежность), за исключением свойства самостоятельности. Обращает на себя внимание, что среднее показателя надежности

саморегуляции в группе педагогов оказывается наименее низким, по сравнению со значениями средних других регуляторных переменных, в то время, как в группах спасателей и пилотов этой тенденции не наблюдается. Более того, именно по показателю надежности саморегуляции отмечаются наибольшие значимые различия при сравнении групп педагогов – спасателей и педагогов – пилотов. Ранее в исследованиях на выборке спасателей была подтверждена гипотеза о том, что существуют регуляторные особенности, развитие которых обеспечивает надежность действий в психологически напряженных ситуациях. Особое место среди них занимает надежность осознанной саморегуляции, обеспечивающая устойчивость качеств саморегуляции и являющаяся, таким образом, психологической основой надежности действий в психологически напряженных условиях (Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г., 2011). Кроме того, надежность осознанной саморегуляции вносит значимый вклад в преодоление острой стрессовой симптоматики в профессиональной деятельности (Моросанова В.И., 2012; Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г., 2011). На наш взгляд, результаты этих исследований дают основание говорить об определяющей роли надежности саморегуляции в деятельности, связанной с наличием экстремальных и стрессовых факторов, т.е. в экстремальных или особых профессиях. Развитие надежности осознанной саморегуляции может оказаться необходимой профессиональной компетенцией для экстремальных видов труда, которая обеспечивается сформированностью регуляторных процессов, специфичных требованиям различных профессий (например, для спасателей это, в первую очередь, моделирование значимых условий и программирование действий (см. Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г., 2011; Morosanova et al., 2017]) для пилотов, предположительно, это планирование целей, моделирование значимых условий и программирование действий.

Выводы. На основании полученных в исследовании результатов, можно говорить о том, что существуют значимые различия в развитости осознанной саморегуляции у представителей экстремальных и массовых профессий. Она выше у представителей экстремальных профессий, что свидетельствует о том, что для работы в экстремальных

условиях надежность осознанной саморегуляции является профессионально значимым качеством. Представляется актуальным продолжить исследование роли надежности осознанной саморегуляции в деятельности представителей экстремальных профессий с учетом специфики регуляторных особенностей, обусловленных требованиями разных экстремальных профессий.

Библиографический список

1. Конопкин О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности // Вопросы психологии. 2008. №3. С. 22 – 34.
2. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. М: Наука, 2010.
3. Моросанова В.И. Дифференциальный подход к психической саморегуляции и его применение к исследованию действий профессионала // Психологический журнал. 2012. Т. 33. № 3. С .98 – 111.
4. Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция как метасистема психологических ресурсов достижения целей и саморазвития человека //Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: результаты и перспективы развития / Отв. ред. А.Л. Журавлёв, В. А. Кольцова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017.
5. Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г. Надежность действий в чрезвычайных ситуациях: регуляторные и личностные предпосылки // Психология саморегуляции в XXI веке. Глава 16 / отв. ред. В.И. Моросанова. Спб; М.: Нестор-история, 2011. С. 272 – 290.
6. Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г. Новая версия опросника «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ» // Вопросы психологии. 2011. №1. С. 10 – 18.
7. Morosanova, V.I., Gaidamashko, I.V., Chistyakova, S.N., Kondratyuk, N.G., Burmistrova-Savenkova, A.V. (2017) Regulatory and personality predictors of the reliability of professional actions // Psychology in Russia: State of the Art, Volume 10, Issue 4, 2017. P. 195 – 208.