
ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ: ИССЛЕДОВАНИЕ ДЕЙСТВИЙ ПРОФЕССИОНАЛА

© 2012 г. В. И. Моросанова

Доктор психологических наук, заведующая лабораторией психологии саморегуляции, Психологический институт РАО, Москва

Раскрывается и уточняется содержание понятия осознанной саморегуляции. Исходя из теории осознанной саморегуляции деятельности Д.А. Ошанина – О.А. Конопкина, автор статьи развивает дифференциальный подход к исследованию саморегуляции произвольной активности человека. Обсуждаются результаты исследования дифференциальных различий в саморегуляции профессиональной и учебной деятельности. Приводятся новые данные изучения дифференциальных основ надежности саморегуляции профессиональных действий и эффективности принятия решений в экстремальных условиях.

Ключевые слова: саморегуляция, дифференциальные различия, стилевые особенности, личностные диспозиции, профессиональные действия, надежность, принятие решений.

В 2011 г. исполнилось 80 лет со дня рождения О.А. Конопкина (1931–2008) – выдающегося отечественного психолога, одного из основоположников субъектного подхода и психологии саморегуляции. Олег Александрович – автор теории осознанной саморегуляции, получившей признание специалистов и доказавшей свою применимость для исследования фундаментальных психологических проблем и решения практических задач в различных областях психологической практики.

Современное развитие теории О.А. Конопкина связано с дифференциальным подходом к исследованию осознанной саморегуляции, который стал мейнстримом последнего десятилетия в работах сотрудников лаборатории психологии саморегуляции Психологического института РАО (В.И. Моросанова, Е.А. Аронова, Т.А. Индина, Н.Г. Кондратюк, А.А. Обознов, И.А. Плахотникова, Т.Г. Фомина, Е.А. Филиппова и др.). Возникновение дифференциально-регуляторного подхода, с нашей точки зрения, вызвано запросами практики, становлением практической психологии, в которой на первый план выступили проблемы индивидуальности, ее самоэффективности и обеспечения готовности к эффективным действиям на основе использования всех индивидуальных ресурсов человека. Теоретическим основанием дифференциально-регуляторного подхода стала

концепция индивидуального стиля саморегуляции произвольной активности человека [9], в которой разработаны представления об индивидуальных различиях в осознанной саморегуляции: они могут быть описаны индивидуальными профилями развития регуляторных процессов, реализующих основные компоненты системы саморегуляции, а также регуляторно-личностными (субъектными) качествами индивидуальности. Дифференциально-регуляторный подход получил широкое распространение в отечественной психологии благодаря методам диагностики индивидуальных регуляторных профилей, хорошо зарекомендовавшим себя для решения разнообразных задач в общей психологии, психологии образования, спортивной и политической психологии.

Цель данной статьи – раскрыть основные теоретические и методические положения дифференциального подхода к исследованиям осознанной саморегуляции произвольной активности человека. *Задачи:* проанализировать положения теории осознанной саморегуляции О.А. Конопкина, лежащие в основе этого подхода, чтобы развеять мифы о содержании понятия осознанной саморегуляции, возникающие в профессиональном сообществе; показать возможности применения дифференциального подхода в современных исследованиях профессиональной деятельности. Такой акцент связан с тем, что главные положения

ния теории О.А. Конопкина изначально были выдвинуты и доказаны на основе не только теоретических исследований, но и обобщения результатов изучения профессиональной деятельности в 1960–70-е годы при создании инженерной психологии и развитии психологии труда. О.А. Конопкин был учеником Д.А. Ошанина (впрочем, как и автор данной статьи), так что современная теория осознанной саморегуляции развивается по существу в научной школе Ошанина–Конопкина.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ТЕОРИИ О.А. КОНОПКИНА И КОНЦЕПЦИИ ОПЕРАТИВНОСТИ Д.А. ОШАНИНА

В настоящее время проблема закономерностей регуляции человеком своей активности занимает одно из центральных мест в общем контексте субъектного подхода к изучению психики человека [24, 25]. В отличие от деятельностного подхода, акцент перенесен с исследования психологических механизмов реализации психической деятельности на исследование самого человека, проявлений его индивидуальности в самоорганизации активности, становлении бытия [5, 9, 11, 13]. С одной стороны, возникает проблема, которая состоит в изучении и объяснении психических регуляторов, обеспечивающих устойчивую направленность активности субъекта на достижение его целей. С другой – существуют трудности в выработке единого понятийного аппарата для исследования самопроцессов. В настоящее время наряду с понятием “саморегуляция” используются: “самоорганизация”, “контроль поведения”, “когнитивный контроль” и широко – “самоэффективность” и “самоактуализация” [25, 28].

Что же такое осознанная саморегуляция, какое содержание О.А. Конопкин и мы, его последователи, вкладываем в это понятие? В развиваемой нами теории осознанной саморегуляции сложилось понимание психической саморегуляции как многоуровневой и динамической системы процессов, состояний и свойств, являющейся инструментом инициации, длительного поддержания и контроля активности, направленной на выдвижение и достижение субъектных целей. Она осуществляется на основе переработки информации как процесс реализации основных регуляторных процессов, с помощью которых человек координирует свои психологические ресурсы для выдвижения и достижения целей активности.

Для последователей Д.А. Ошанина, О.А. Конопкина, В.Д. Шадрикова представляется принципиальным выделение специфически регуляторных процессов и их целостной функциональной системы. Тем не менее следует признать, что существует и более широкое понимание явления саморегуляции (в первую очередь, у последователей Б.Ф. Ломова и О.К. Тихомирова), в основе которого лежат изменения координационных связей между психическими процессами и состояниями, приводящими к целесообразным изменениям в деятельности и активности.

Здесь необходимо вспомнить работы Д.А. Ошанина. В его исследованиях профессиональной деятельности раскрыта избирательность осознанного контроля, которая определяется целью регуляции, сложностью и значимостью выполняемой задачи, а также индивидуальными особенностями психики человека [21]. В блестящих экспериментальных работах, выполненных под его руководством, была доказана, с одной стороны, принципиальная подчиненность и подотчетность регуляции действий сознанию, а с другой – оперативность, прагматичность, лаконичность представленности в сознании информации об окружающем мире.

Описав многообразие образов, имеющих специализированное назначение в регуляции действий, Д.А. Ошанин по существу одним из первых поднял обсуждаемую и сегодня проблему разнообразия психических средств, используемых в регуляции, а также проблему репрезентации в сознании субъекта этих средств. Им также ставилась проблема индивидуальных различий в регуляции задолго до того, как она стала предметом пристального внимания исследователей [22].

Итак, психическая саморегуляция принципиально осознаваема и этим ее высший уровень, связанный со спецификой психики человека, отличается от саморегуляции у животных. В то же время именно осознанная саморегуляция является основой субъектности человека, так как в понятии “субъект” подчеркивается возможность человека осознанно решать самые сложные проблемы своей жизнедеятельности, а значит, и осознанно выдвигать цели своей активности и управлять их достижением. О.А. Конопкин писал: «Приставка “само-” к термину “регуляция” отражает не только факт осознания субъектом осуществляемых им актов своей произвольной активности и целенаправленное управление ими, но и определение самим субъектом как объективных предметных, рационально-логических, так и личностно-ценностных оснований отдельных деятельностных актов и их соотнесение и согласование с контек-

стом целостной системы своих стержневых личностных потребностей и ценностей, смысловых установок и убеждений, с содержанием самосознания» [25, с. 13].

Так сложилось, что столь актуальная в настоящее время проблема психической саморегуляции стала основным предметом исследования в Психологическом институте РАО еще в 1960-х годах. Примечательно, что все начиналось в лаборатории психологии труда (под руководством Д.А. Ошанина), т.е. проблема саморегуляции – общепсихологическая и фундаментальная по существу – развивалась изначально в связи с потребностями практики, в частности, в недрах психологии труда, инженерной и спортивной психологии [13].

В лаборатории психологии саморегуляции, созданной О.А. Конопкиным, моделировались различные виды профессиональной, спортивной и учебной деятельности. Тем не менее до сих пор приходится сталкиваться с представлениями о том, что О.А. Конопкин и сотрудники его лаборатории занимались психофизиологическим уровнем саморегуляции. Этот миф так живуч из-за непонимания психологической сути этих исследований, которые проводились на материале измерения различных видов сенсомоторных реакций, но отнюдь не повторяли схему психофизиологического эксперимента классической психологии. Сенсомоторный эксперимент в результате специальных модификаций был использован как модель профессиональной деятельности с контролируемыми внешними и внутренними условиями. В экспериментальных главах монографии О.А. Конопкина «Психологические механизмы регуляции деятельности» была зарегистрирована и описана основная феноменология проявления осознанной саморегуляции достижения принятых субъектом целей [3, 5].

На этой основе О.А. Конопкиным была разработана структурно-функциональная модель системы саморегуляции деятельности. Процесс саморегуляции рассматривался как целостная, замкнутая по структуре, открытая информационная система, реализуемая взаимодействием функциональных компонентов: цели деятельности, модели значимых условий ее достижения, программы исполнительских действий, критериев их успешности и оценивания результатов, а также необходимых для достижения цели коррекций [3].

О.А. Конопкин подчеркивал нормативный характер предложенной им модели в смысле универсальности состава и структуры ее компонентов для регуляции любых видов деятельности независимо от конкретных психических средств

и способов их реализации. Он признавал, что компоненты разработанной им нормативной модели сопоставимы со звеньями процесса регулирования, отраженными в кибернетических физиологических вариантах модели саморегуляции, в первую очередь – в модели, сформулированной П.К. Анохиным. Это свидетельствует, по-видимому, о наличии принципиального сходства в общей функциональной архитектонике процессов саморегуляции, даже тех, которые реализуются средствами различного уровня, формы и содержания, и тем самым – об универсальности системно-функционального аспекта регуляции применительно к произвольной активности разных видов и уровней сложности. И чем более сложной, творческой и не детерминированной жесткими инструкциями и алгоритмами является деятельность, тем большую роль в детерминации ее конечных результатов будет играть психологический уровень саморегуляции.

На следующем этапе, в 1980-х–90-х годах, была уточнена разработанная ранее модель саморегуляции деятельности, а также доказана ее применимость к анализу не только осознанной саморегуляции конкретных видов деятельности, но и целостной многоуровневой системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека [5, 8, 9]. В этот период были выявлены основные общие закономерности саморегуляции и раскрыта взаимосвязь ее сформированности у субъекта с продуктивными аспектами разных видов деятельности (учебной, профессиональной, спортивной). Доказано, что успешность в различных видах деятельности обеспечивается сформированностью целостной системы саморегуляции, а любой структурно-функциональный дефект (недостаточная реализация какого-либо функционального компонента, неразвитость межфункциональных связей) процесса регуляции существенно ограничивает эффективность в самых различных видах деятельности. Существование зависимости продуктивных аспектов деятельности от совершенства и развития системы осознанной саморегуляции нашло подтверждение практически во всех исследованиях сотрудников и аспирантов лаборатории психологии саморегуляции Психологического института РАО независимо от того, на материале каких видов деятельности или активности они проводились (О.А. Конопкин, В.И. Степанский, В.И. Моросанова, А.К. Осницкий, И.И. Кондратьева, Б.С. Круглов, Н.Ф. Круглова, Н.О. Сипачев, Э.А. Фарапонова, Т.И. Данюшевская, Ю.С. Жуйков, В.В. Лучков и др.).

ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ИССЛЕДОВАНИЮ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Исследования индивидуальных различий в саморегуляции автор данной статьи начала проводить в 1980-е годы – в тот период, когда основной задачей в научной школе О.А. Конопкина было изучение общих закономерностей саморегуляции. Так, при решении проблем индивидуальной успешности и психологической надежности в спорте высших достижений без внимания не осталось рассмотрение проблемы индивидуальных различий в возможностях человека осознанно выдвигать цели своей активности и управлять их достижением. В наших исследованиях была выявлена и описана феноменология индивидуальных различий саморегуляции конкретных видов деятельности (В.И. Моросанова, Р.Р. Сагиев, Л.А. Соколова, Е.А. Холопова и др.). Первые данные позволили предположить, что личность профессионала влияет на результаты собственных действий в той мере, в какой она определяет способность выдвигать цели своих действий и добиваться их достижения. Были получены убедительные доказательства того, что люди с различными типами характера и темперамента могут достигать одинаково высоких результатов благодаря индивидуальным различиям в саморегуляции, в первую очередь – развитию субъектной активности достижения личностно значимых целей, показателем которой является степень осознанной саморегуляции произвольной активности в развитии субъектных качеств.

Разработка дифференциального подхода потребовала от нас проведения теоретических исследований соотношения понятий “субъект” и “личность”. Они были направлены, в первую очередь, на развитие представлений о том, как соотносятся понятия “индивидуальность”, “личность” и “субъект”. Эти исследования были выполнены нами в то время, когда понятие “субъект” только начало завоевывать свои позиции в методологии и теории психологии. Понятие “субъект” подчеркивает активное созидательное начало в человеке, способность к постановке и достижению субъектно принятых целей (А.В. Брушлинский, О.А. Конопкин, К.А. Абульханова). Существуют различные формы или уровни проявления субъектности. Операциональный уровень может быть описан регуляторным профилем развития процессов саморегуляции (СР): планирования целей, моделирования условий, программирования, корректирования активности и ее результатов. Другим уровнем являются субъектные (или регу-

ляторно-личностные) черты: ответственность, настойчивость, гибкость, надежность и др. Их выраженность у человека зависит от степени развития осознанной СР и своеобразия способов достижения целей (“как действует человек”). В отличие от субъектных, собственно личностные структуры определяют не то, как действует человек, а какие по содержанию цели он выдвигает, ради чего он действует и как относится к окружающему миру. Именно субъектные черты определяют способность человека преодолевать субъективные и объективные трудности достижения жизненных целей и наряду с индивидуальным регуляторным профилем являются основой для формирования индивидуальных стилей саморегуляции в конкретных видах деятельности. Таким образом, понятия “субъект” и “личность” обозначают, с нашей точки зрения, различные стороны индивидуальности человека, которые, взаимодействуя, формируют собственный мир и его проявления в поведении человека: субъектные переменные – со стороны особенностей саморегуляции и степени активности достижения целей, а личностные – со стороны содержания целей активности, придания индивидуального своеобразия средствам их достижения. Мы исследуем психическую саморегуляцию, являющуюся функциональным средством субъекта и психологическим механизмом, позволяющим ему мобилизовать свои личностные и когнитивные возможности для реализации собственной активности при выдвижении и достижении ее целей [10].

Исследование индивидуальных особенностей саморегуляции привело к созданию иных, чем при изучении общих закономерностей саморегуляции деятельности, эмпирических методов исследования. Мы изучали их первоначально в условиях лабораторного сенсомоторного эксперимента, моделируя значимые моменты конкретных видов операторской, а затем и спортивной деятельности [9]. Был разработан экспериментальный метод диагностики строгости субъективных критериев успешности, который послужил основой для создания батареи методик диагностики надежности саморегуляции достижения цели в психологически напряженных условиях. Эти исследования позволили описать феноменологию индивидуальных различий в саморегуляции в ситуациях успеха и неудачи. Они оказались широко востребованными в практике подготовки и отбора спортсменов высшей квалификации, а также использовались психофармакологами для исследования влияния и подбора фармпрепаратов для операторов АСУ в ситуациях утомления и стресса [9]. В настоящее время эта методика модернизи-

рована и компьютеризирована в целях исследования влияния мотивации достижения–избегания на устойчивость саморегуляции профессиональных спасателей в психологически напряженных условиях (В.И. Моросанова, В.Н. Красников).

Итак, индивидуальные различия в саморегуляции проявляются в том, как человек планирует и программирует достижение цели деятельности, учитывает значимые внешние и внутренние условия, оценивает результаты и корректирует свою активность для достижения субъективно приемлемых результатов. Их феноменология очень разнообразна и проявляется в любой жизненной или экспериментальной ситуации достижения цели.

Среди индивидуальных различий мы выделяем более узкий их класс: стилевые особенности саморегуляции – типичные для человека индивидуальные особенности саморегуляции, устойчиво проявляющиеся при достижении различных целей в различных жизненных ситуациях [8, 9]. В зависимости от уровня мы различаем: стилевые особенности проявления регуляторных процессов, реализующих основные компоненты системы психической саморегуляции (операциональный уровень); регуляторно-личностные свойства (темпераментально-характерологический уровень); интегративный (общий) уровень саморегуляции, характеризующий развитие субъектной активности человека.

Для их исследования на первый план выступило создание и использование многошкальных опросных методик диагностики стилевых особенностей саморегуляции человека. Эти методики позволяют выявлять не только индивидуальную развитость отдельных регуляторных процессов, но и их индивидуальные профили (в соответствии с основными компонентами саморегуляции), а также развитость регуляторно-личностных свойств индивидуальности и характерный для нее общий уровень развития саморегуляции. Наибольшую известность среди наших методик получил опросник “Стиль саморегуляции поведения – ССПМ”, первая версия которого была создана в 1988 г. Опросник дает возможность выявлять регуляторный профиль стилевых особенностей, развитие регуляторно-личностных свойств, степень индивидуальной саморегуляции в целом, безотносительно к учебным и профессиональным ситуациям.

Эмпирические исследования показали, что существуют типичные профили саморегуляции, структура которых во многом связана с темпераментально-характерологическими особенностями человека. Так, на выборке юношеского возраста

(более тысячи человек) нами были выявлены семь типичных профилей, являющихся основой экстраверсии, интроверсии, нейротизма и стабильности [17, 30]. В разных исследованиях было также доказано существование регуляторной специфики у людей с различными акцентуациями характера [7, 12]. Таким образом, нам удалось показать, что существуют психологические особенности саморегуляции, данные человеку от природы в силу его темперамента и акцентуаций характера. Индивидуально-типические особенности саморегуляции, присущие человеку в силу его темперамента и характера, могут осознаваться субъектом активности и превращаться в психологические ресурсы саморазвития. Один из наиболее существенных результатов нашего исследования – это не только теоретически, но и эмпирически доказанный факт: их проявление может изменяться от степени субъектной активности до достижения принятой цели. Именно возможность изменения степени субъектной активности и преодоление на этой основе негативных для достижения цели индивидуальных особенностей саморегуляции и есть сущностная характеристика человека как субъекта достижения цели [13].

В то же время стилеобразующими и определяющими структуру профиля саморегуляции являются не типы характера и темперамента, а регуляторно-личностные (субъектные) качества. Результаты проведенных исследований позволили доказать регуляторную специфику таких личностных (в своей основе относящихся к сфере темперамента) свойств, как гибкость, самостоятельность, надежность, тревожность, являющихся основой акцентуированных профилей саморегуляции [18, 19]. Если они стилеобразующие с точки зрения требований деятельности, то их развитие способствует формированию компенсаторных отношений между сильной и слабой сторонами профиля саморегуляции, что обеспечивает эффективность стиля профессиональной или учебной деятельности. Развитие таких регуляторно-личностных (уже собственно субъектных, относящихся к сфере характера) качеств, как ответственность, настойчивость, уверенность, рефлексивность, приводит к повышению уровня осознанной саморегуляции; индивидуальный профиль саморегуляции может меняться в направлении его гармонизации, что также является основой высокой эффективности. Таким образом, в субъектных качествах аккумулярованы способы действий или стратегии, типичные для индивидуальности.

Совокупность стилевых особенностей саморегуляции является характеристикой индивидуаль-

ного стиля личности как субъекта и основой формирования индивидуальных стилей регуляции при достижении значимых для человека профессиональных и учебных целей. Мы предполагали и затем эмпирически доказывали на материале различных видов деятельности, что особенности саморегуляции, которые устойчиво проявляются в конкретных деятельностных ситуациях, оказываются стилевыми в той мере, в какой они типичны для личности данного человека, и способствуют получению приемлемого для субъекта деятельности общего итогового результата применительно к сложному деятельностному образованию, называемому видом деятельности.

Для исследования стилей саморегуляции деятельности и решения прикладных проблем, связанных с прогнозом эффективности и надежности деятельности в спорте высших достижений (В.И. Моросанова, Л.А. Соколова), затем в учебной деятельности (В.И. Моросанова, Р.Р. Сагиев) и политике (В.И. Моросанова, Е.А. Холопова), были созданы специальные опросные методики [9].

В наших первых исследованиях индивидуальных стилей деятельности мы использовали объективную специфику требований различных видов деятельности к развитости регуляторики как модельные условия для изучения разных типологий стилей, их связей с успешностью и личностными и субъектными особенностями человека [там же].

Так, специфика спортивной подготовки в спорте высших достижений (предельно высокие требования к развитости саморегуляции и успешности деятельности, относительное “равенство” спортсменов в развитости специальных умений и навыков) позволила наиболее отчетливо выявить феномен индивидуального стиля саморегуляции, описать эффективный гармоничный стиль саморегуляции и специфику его взаимосвязи с личностным типом акцентуации характера человека. Существенной характеристикой такого стиля является возможность компенсации неблагоприятных для спортивных достижений черт характера (неуверенности в своих силах и несамостоятельности психастеничных личностей, замкнутости и “непубличности” шизотимиков, поверхностности и неумения планировать перспективы подготовки у гипертимных и истероидных спортсменов).

Предельно высокие требования к саморегуляции наблюдаются также при занятиях политической деятельностью. Показано, что высокий общий уровень саморегуляции, или развитость профессионально важных для политической деятельности регуляторных особенностей, является существенной предпосылкой формирования эф-

фективного стиля саморегуляции депутатов в избирательной кампании в Государственную думу.

Наиболее развернутым было исследование феномена и типологии стилей саморегуляции на материале учебной подготовки студентов, не предъявляющей предельно высоких требований к индивидуальной эффективности и развитости саморегуляции, что типично для наиболее широкого круга жизненных ситуаций. Основой стилей учебной подготовки в большинстве случаев являются не гармоничные, а акцентуированные профили саморегуляции. В зависимости от сформированности регуляторно-личностных свойств были выделены и описаны автономный, оперативный и устойчивый стили саморегуляции учебной подготовки студентов. Они обеспечивают эффективность за счет компенсации слабых сторон саморегуляции, связанных с характерологическими особенностями, неблагоприятными для успешности обучения.

Таким образом, благодаря психологической практике и на основании обобщения данных эмпирических исследований у нас сформировалось убеждение в том, что личностные особенности определяют не столько результат профессиональной деятельности, сколько стилевые способы регуляции произвольной активности субъекта, которые, реализуясь в конкретной деятельности, становятся основой вырабатываемого субъектом его индивидуального стиля. Силевые особенности саморегуляции личности являются психологическим ресурсом и выступают предпосылками проектирования и создания индивидуальных стилей в конкретных видах профессиональной и учебной деятельности в той мере, в какой они осознаются ее субъектом.

Фокус исследований по мере разработки дифференциального подхода смещался следующим образом: феноменология индивидуальных особенностей саморегуляции деятельности; стилевые особенности саморегуляции как основа индивидуального стиля личности и как субъекта деятельности; структура и функции стиля саморегуляции деятельности и их взаимосвязь с ее продуктивностью; стилевые различия в саморегуляции произвольной активности человека и их типичные профили как основание темперамента, характера и самосознания человека; развитие осознанной саморегуляции и субъектных качеств как ресурса субъектной активности человека и формирования эффективных стилей саморегуляции в профессиональной и учебной деятельности.

В настоящее время развитие дифференциального подхода проводится с акцентом на диффе-

ренциальные аспекты стилевых особенностей саморегуляции и ее актуалгенеза в профессиональных и учебных ситуациях, что необходимо не только с точки зрения фундаментальной науки, но и для решения прикладных задач, в частности, в области образования и психологии труда [14]. Наши наработки в области психологии образования достаточно известны, поэтому в данной статье приведем в качестве примеров использования и возможностей дифференциального подхода результаты исследования саморегуляции профессиональных действий спасателей – представителей экстремальной профессии, столь востребованной в современном мире. В лаборатории психологии саморегуляции проводятся в этом контексте исследования стилевых и актуальных особенностей саморегуляции как психологических предпосылок эффективности принятия решений и надежности действий специалистов экстремальных и массовых профессий (Т.А. Индина, Н.Г. Кондратюк, В.В. Красников, А.А. Обознов и др.). Результаты этих исследований позволяют по-новому решать задачи повышения надежности действий и эффективности принимаемых решений, профилактики эмоционального выгорания и преодоления негативных стрессовых состояний [15, 20, 23].

ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ПРОФЕССИЯХ

Профессиональная деятельность в условиях экстремальной ситуации требует от специалистов высокой эффективности и надежности управления и саморегуляции своим поведением и принятием решений. Именно поэтому столь важным является рассмотрение проблемы эффективности профессиональной деятельности и принятия решений в экстремальных ситуациях с позиций теории осознанной саморегуляции и дифференциального подхода к ее исследованию.

При всей актуальности проблемы поведения в экстремальных ситуациях мало исследованной остается проблема психологических детерминант надежности действий спасателей в условиях чрезвычайных ситуаций (ЧС), в частности, личностных и субъектных качеств, выступающих предпосылками надежности поведения и эффективности принятия решений в ЧС.

Разрабатывая представления о стилях саморегуляции деятельности, нам приходилось писать о том, что успешность овладения профессиональ-

ной деятельностью и ее эффективность зависят не только от развития индивидуальной осознанной саморегуляции человека, но и от соответствия требований профессиональной деятельности профилю стилевых особенностей саморегуляции личности человека. Существующие классификации профессий далеки от совершенства, поэтому, с нашей точки зрения, необходимы личностно-регуляторные подклассификаторы мира профессий [6, 9]. С этих позиций нужно развивать представления о профессионально важных регуляторно-личностных качествах и характеристиках человека с точки зрения обладания профессионально значимыми регуляторными и личностными предпосылками (ресурсами), овладения той или иной профессией, а также достижения в ней профессионализма и высокой эффективности.

Наши исследования показывают, что существуют стилевые регуляторные особенности и субъектные качества, развитию которых в экстремальных профессиях способствуют эффективность принимаемых решений, надежность действий, и в этом смысле они являются профессионально важными качествами. Среди них особое место по своему вкладу в успешность профессиональной деятельности занимает регуляторная надежность как стилеобразующее субъектное качество – основа психической надежности, – обеспечивающее безошибочность действий в экстремальных ситуациях [1].

Было проведено исследование стилевых особенностей саморегуляции (методика ССПМ), личностных диспозиций (методика “Личностный профиль по Айзенку”) и надежности действий в ЧС (экспертные оценки) на выборке профессиональных спасателей: 72 мужчины и 15 женщин в возрасте от 25 до 50 лет. Результаты данных описательной статистики, корреляционного анализа и представление о надежности саморегуляции как устойчивости регуляторных процессов в психологически напряженных ситуациях определили дальнейшую логику исследования и позволили создать интегративную модель личностных и регуляторных предикторов надежности в профессиональной деятельности. По полученным результатам была построена структурная модель взаимосвязей показателей стилевых особенностей саморегуляции (ССПМ), личностных диспозиций экстраверсии и нейротизма (по Айзенку) и надежности их действий в ЧС (экспертные оценки) (см. рис. 1).

Модель представлена тремя латентными факторами (“Саморегуляция”, “Нейротизм” и “Надежность действий спасателей”) и связанными с ними индикаторными показателями. Индексы согласованности показали хорошее соответ-

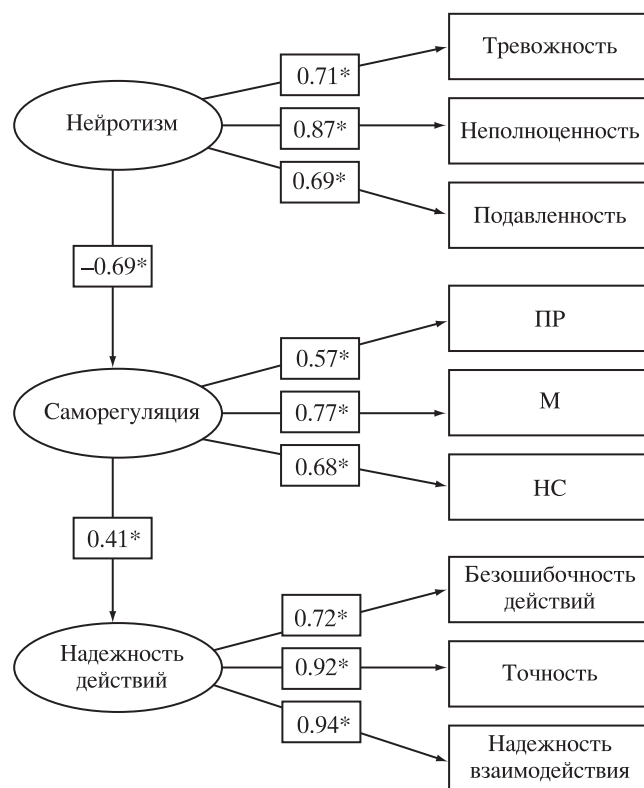


Рис. 1. Модель 1. Структурная схема предикторов надежности в профессиональной деятельности (* – нагрузка значима на уровне $p < 0.05$). ПР – программирование действий, М – моделирование значимых условий, НС – надежность саморегуляции.

ствие модели эмпирическим данным: хи-квадрат ($df = 17.25$) = 22; $CFI = 1.00$; $SRMR = 0.03$; $RMSEA = 0$ (90%-ный интервал от 0 до 0.065). Все факторные нагрузки и коэффициенты регрессии оказались значимыми, а их знаки соответствовали ожидаемым (коэффициенты регрессии указаны над стрелками между латентными переменными, обозначенными на схеме овалами; факторные нагрузки – над стрелками между индикаторными (наблюдаемыми) и латентными переменными, индикаторные переменные обозначены прямоугольниками).

Как следует из модели, именно саморегуляция во многом определяет показатели надежности спасателей. Существенным считается выявленный факт: степень развития саморегуляции у спасателей определяется, в первую очередь, показателями моделирования значимых условий достижения цели (М), программирования действий (ПР) и надежностью саморегуляции (НС). Это соответствует нашим предположениям о том, что данные стилевые особенности являются профессионально важными для спасателей. При анализе фактора “Надежность действий спасателя”,

кроме указанных выше связей, обращает на себя внимание вклад показателя надежности взаимодействия, характеризующего умение работать с людьми.

Модель показывает, что нейротизм значимо опосредствованно влияет на надежность действий через саморегуляцию, развитие которой выступает медиатором такого влияния. Результаты проведенного анализа дают основание говорить о том, что как экстраверты, так и интроверты могут быть надежными во внештатных ситуациях при условии развития у них профессионально важных регуляторных качеств.

Таким образом, надежность действий спасателей в большей степени зависит от надежности саморегуляции и степени ее развития, а влияние личностных диспозиций на продуктивные аспекты деятельности может быть опосредствовано развитием профессионально важных регуляторных стилевых особенностей. В то же время выявленный факт негативного влияния нейротизма заставил нас обратиться к проблеме функциональных состояний и их взаимосвязи с саморегуляцией и надежностью профессиональной деятельности, что было предметом анализа в другом цикле исследований (см. [2, 20]).

Исследования были направлены на решение двух задач: 1) изучение взаимосвязи психологических предпосылок, препятствующих развитию негативных функциональных состояний у спасателей ЧС, и 2) выявление роли надежности саморегуляции в структуре этой взаимосвязи (см. гл. 16 в [23]).

Эмпирическое исследование проведено на двух профессиональных контингентах: спасателях (122 чел.) и педагогах (119 чел.). В состав диагностического пакета, кроме опросников “Стиль саморегуляции поведения, ССПМ” и “Личностный профиль по Айзенку”, были включены три шкалы из методики “Интегральная диагностика и коррекция стресса, ИДИКС”. Используемые в исследовании шкалы системы ИДИКС применялись для оценки актуальных, “острых” стрессовых состояний, хронических компонентов в синдроме стресса и негативных последствий стресса на уровне устойчивых личностных и поведенческих деформаций.

Профессии спасателя и педагога имеют высокий уровень напряженности профессиональной деятельности несмотря на то, что относятся к разным категориям: экстремальной и социальной. Можно говорить о том, что для данных профессий необходима высокая социальная активность (экстравертированность) и устойчивость к стрессовым ситуациям (стабильность).

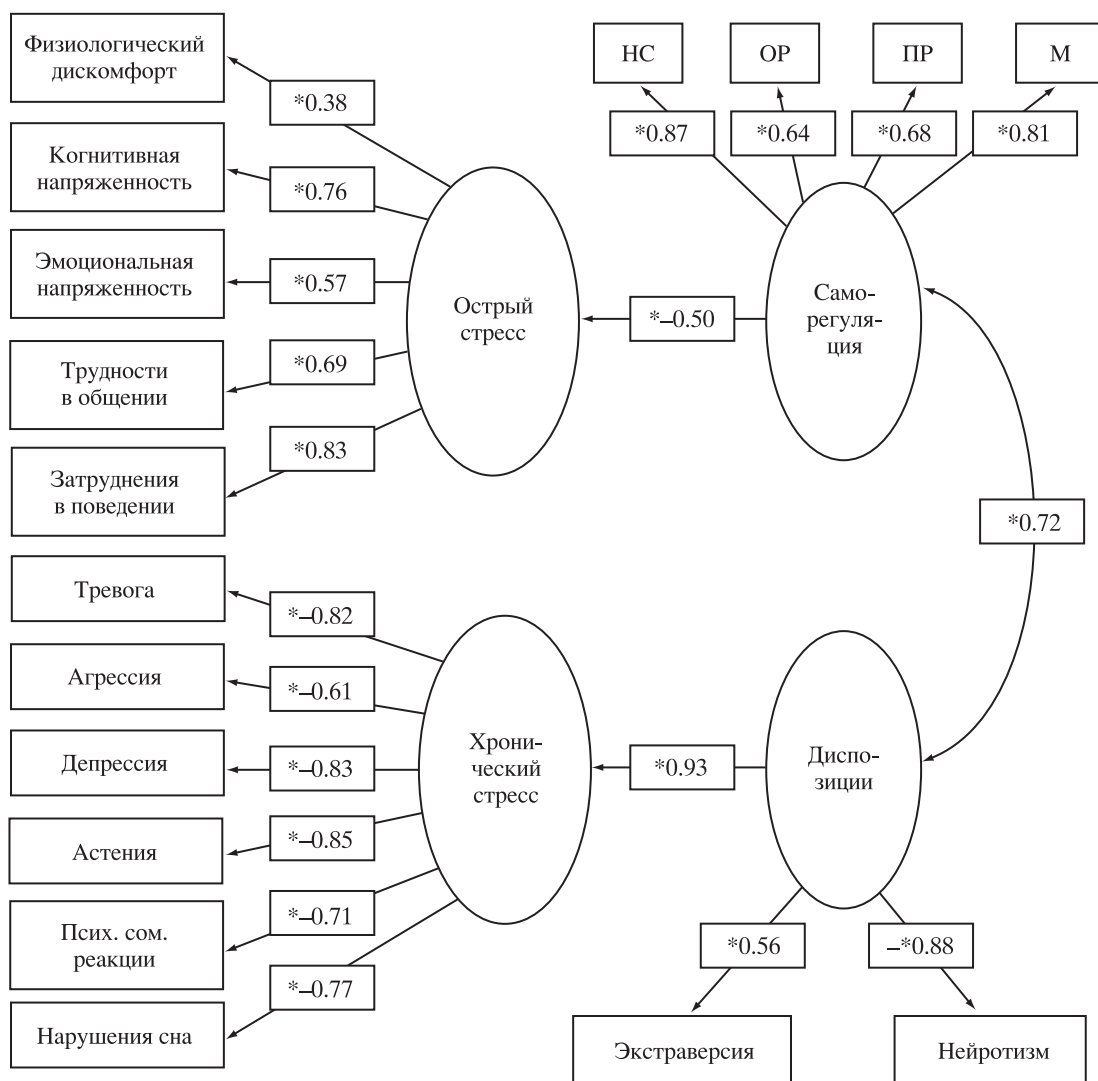


Рис. 2. Интегративная модель взаимосвязи психологических особенностей с функциональными состояниями в профессиональной деятельности (* – нагрузка значима на уровне $p < 0.05$). ПР – программирование действий, М – моделирование значимых условий, ОР – оценивание результатов, НС – надежность саморегуляции.

Результаты корреляционного и эксплораторного факторного анализа дали основания для объединения двух профессиональных выборок, а также позволили выдвинуть гипотезу о том, что высокая саморегуляция препятствует развитию острых стрессовых состояний в профессиональной деятельности, а личностные диспозиции (экстраверсия, нейротизм) в большей степени взаимосвязаны с проявлениями хронического стресса.

Анализ данных проводили с использованием программы EQS. Все изучаемые показатели относились к интервальному уровню измерений, что позволило применить оценочную функцию максимального правдоподобия (ML). Разработана обобщенная модель взаимосвязи психологических особенностей с функциональными состояниями в профессиональной деятельности (рис. 2).

Модель содержит четыре латентных фактора: “Диспозиции”, “Саморегуляция”, “Острый стресс”, “Хронический стресс”. Индексы согласованности модели показали удовлетворительное соответствие эмпирическим данным: хи-квадрат ($df = 112$) = 226; $CFI = 0.95$; $SRMR = 0.05$; $RMSEA = 0.06$ (90%-ный интервал от 0.048 до 0.073). Все факторные нагрузки, коэффициенты регрессии и корреляция между факторами оказались значимыми, их знаки соответствовали теоретическим предположениям.

Модель подтверждает, что диспозиции (высокий нейротизм и интроверсия) детерминируют выраженность хронического стресса, а высокая саморегуляция препятствует проявлениям острого стрессового характера.

Саморегуляция препятствует развитию острого стресса за счет ее устойчивости в напряженных условиях и высокой сформированности программирования действий, моделирования значимых условий, оценивания результатов. Таким образом, подтвердилась гипотеза о том, что, чем выше развитие саморегуляции и ее профессионально важных качеств, тем меньше вероятность проявления у профессионала стрессовой симптоматики острого характера.

Следует обратить внимание на высокую корреляцию между факторами “Саморегуляция” и “Диспозиции”, что подтверждает многочисленные данные о существовании регуляторной основы личностных диспозиций [13]. При возникновении необходимости профессионал средствами осознанной саморегуляции может развивать у себя до известной степени качества, не свойственные интроверту, а также нивелировать влияние негативных для деятельности черт нейротизма. Как в зарубежных, так и в отечественных исследованиях были получены аналогичные данные о том, что высокая мотивация достижения может способствовать развитию саморегуляции, а влияние негативных черт индивидуальности на поведение может быть ослаблено при достаточном развитии способности к саморегуляции [17, 26, 28, 29].

Формированию хронического стресса в профессиональной деятельности способствует, в первую очередь, высокий нейротизм (коэффициенты регрессии здесь максимальны) и развитая интроверсия. Высокий нейротизм, проявляющийся в повышенной тревожности, склонности к депрессии, эмоциональной неустойчивости, плохой адаптации, низкой самооценке и интровертированности, а также в трудностях при установлении контактов с людьми, адаптации к реальности и изменениям в окружающей среде, усугубляют выраженность хронического стресса и его симптоматики в профессиональной деятельности.

Таким образом, способность к саморегуляции является ресурсом, обеспечивающим преодоление острой стрессовой симптоматики, в то время как преодоление воздействия длительных стрессовых факторов будет в большей степени определяться именно личностными диспозициями.

Другое наше исследование было направлено на исследование индивидуальных особенностей принятия решений в экстремальных ситуациях как основы эффективности и надежности действий спасателей [15]. Эффективность принятия решений, согласно нашему подходу, проявляется в поиске субъектом необходимой информации для анализа значимых внешних и внутренних условий принятия решения, в осознанном сравнении альтернатив решения с учетом поставленных целей,

в продуманности способов и средств реализации решения, адекватных ситуации, в осознанной оценке результатов и последствий принимаемого решения.

Для эмпирического исследования были разработаны: экспертная анкета “Принятие решений в ЧС” и экспериментальная методика “Принятие решений в ЧС”, содержащая практические ситуации принятия решений из профессионального опыта специалистов экстремальных профессий.

В эксперименте, моделирующем принятие решения в актуальных ситуациях ЧС и направленном на выявление индивидуальных особенностей саморегуляции принятия решений и их эффективности, приняли участие 180 чел. – специалисты экстремальных профессий (офицеры, спасатели и пожарные, телохранители и сотрудники службы безопасности Москвы и Набережных Челнов, Татарстан) – в возрасте от 24 до 60 лет. Они прошли психодиагностическое обследование для выявления регуляторных и личностных предпосылок принятия решений с помощью следующих методик: ССПМ В.И. Моросановой (2004), “Личностные факторы принятия решений” Т.В. Корниловой (2003), *NEO PI-R* (русская версия в адаптации Г. Орла, И. Сенина, 2003).

Индивидуальные особенности принятия решения в актуальной ситуации были сопоставлены со стилевыми особенностями саморегуляции и личностными диспозициями спасателей (рис. 3).

Как следует из полученных результатов эмпирического исследования, предпосылками эффективности принятия решений в экспериментально смоделированных ситуациях ЧС являются: общий уровень развития саморегуляции и выраженность ее стилевых особенностей, в первую очередь, моделирования значимых условий достижения цели и оценивания результатов действий. Были выявлены также значимые корреляции (правда, более низкого уровня, чем в предыдущем случае) с личностными диспозициями рациональности, сотрудничества, добросовестности, открытости новому опыту. Кроме этого были получены данные о взаимосвязи показателей личности и регуляции, обеспечивающих эффективность принятия решений. Это дало основание предположить, что регуляторно-личностные профили эффективных и неэффективных специалистов, принимающих решения, будут различными. Выделение из общей выборки испытуемых “крайних” групп с высокой и низкой эффективностью принятия решений позволило нам построить типичные профили с учетом выраженности регуляторных и личностных свойств испытуемых.

Регуляторный профиль специалистов с высокой эффективностью принятия решений (рис. 4)



Рис. 3. Взаимосвязь эффективности принятия решений со стилевыми особенностями саморегуляции и личностными диспозициями.

в сравнении с профилем специалистов, неэффективно принимающих решения, характеризовался значимо более высокими показателями (при $p < 0.01$) программирования действий и оценками их результатов, а также моделирования значимых условий деятельности.

Выделенные крайние группы были сравнены по показателям выраженности личностных диспозиций. Оказалось, что специалисты, более эффективные в принятии решений, отличаются значимо (при $p < 0.001$) более высокими показателями к открытости новому опыту, сотрудничеству и рациональности. Полученные результаты позволяют заключить, что ключевыми факторами эффективного принятия решений в ЧС являются: способность к работе в команде; готовность непрерывно воспринимать и учитывать новую информацию для оценки ситуации; готовность действовать нестандартно в меняющейся ситуации, ответственно и четко выполнять профессиональные обязанности в ЧС с учетом всей имеющейся информации. Высокая рациональность является в данном случае критерием эффективности принятия решений, так как в ЧС в условиях высокой цены ошибки от специалиста требуется, в первую очередь, тщательная продуманность действий и решений. Напротив, высокая готовность к риску проявляется в ЧС как склонность подвергать излишней опасности свою жизнь и создавать угрозу для жизни других её участников. Было доказано, что для специалистов, менее эффективных в принятии решений, характерен высокий уровень готовности к риску.

Специалисты с низким уровнем эффективности принятия решений характеризуются высоким уровнем показателя нейротизма. Повышенная тревожность и эмоциональная лабильность затрудняют принятие решений, поэтому специалистам в экстремальной ситуации прежде всего необходима развитая способность к саморегуляции своей деятельности и регуляции эмоционального состояния.

Таким образом, можно с уверенностью утверждать, что эффективность профессиональных действий в ситуациях принятия решений в условиях ЧС во многом определяется комплексом индивидуальных личностных и регуляторных особенностей субъекта: уровнем развития осознанной саморегуляции и стилевыми регуляторными особенностями. Сопоставление этих данных с результатами исследования регуляторных и личностных предпосылок надежности действий в ЧС подтверждает и дополняет сделанный нами ранее вывод о том, что развитие осознанной саморегуляции и стилевые особенности саморегуляции (в первую очередь, моделирование значимых условий, программирование действий и оценивание их результатов) являются профессионально важными качествами и опосредствуют влияние личностных диспозиций на продуктивные аспекты профессиональной деятельности, такие как надежность действий и эффективность принятия решений в ЧС.

Полученные результаты развивают представления о дифференциально-психологических основаниях надежности действий профессионала, а также преодоления стрессовых состояний и

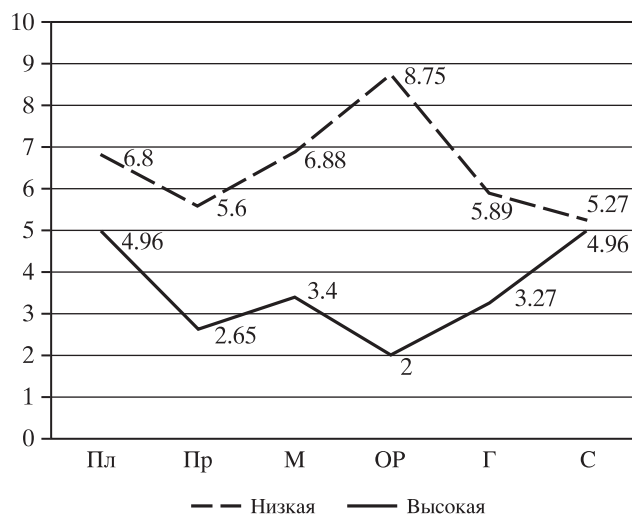


Рис. 4. Регуляторный профиль специалистов с высокой и низкой эффективностью принятия решений. Пл – планирование, Пр – программирование, М – моделирование значимых условий, ОР – оценивание результатов, Г – гибкость, С – самостоятельность.

имеют практическое значение для разработки комплекса средств психологической поддержки и отбора персонала в разных видах напряженных профессий (спасатели МЧС, сотрудники противопожарной службы, менеджеры высшего и среднего звена, представители педагогических профессий, медицинские работники). В лаборатории психологии саморегуляции разрабатывается система диагностики и психологической подготовки, тренинговые программы по развитию навыков принятия решений и саморегуляции с учетом индивидуальных регуляторных и личностных особенностей специалистов ЧС.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дифференциальный подход к исследованию осознанной саморегуляции позволил выделить и описать феноменологии индивидуальных и стилевых различий психической саморегуляции, создать и стандартизировать новые методы диагностики индивидуальных и типических регуляторных профилей. Выявлена регуляторная основа характера, темперамента и самосознания человека, которая рассмотрена как ресурс саморазвития личности человека средствами субъектных (регуляторно-личностных) качеств.

Эти данные заставили нас пересмотреть представления о связи саморегуляции с продуктивными аспектами деятельности. По существу можно говорить о дефицитарности саморегуляции как предикторе снижения активности лишь в том случае, если общий ее уровень по всем показателям регуляторного профиля низкий, что встречается чрезвычайно редко. Во всех других случаях

снижение развития отдельных регуляторных процессов является, скорее, индивидуальной особенностью человека, определяющей способы регуляции, и может быть скомпенсировано другими, более развитыми сторонами саморегуляции при условии высокой мотивации достижения и субъективной значимости целей активности. Существенную роль в такой компенсации играет развитие субъектной активности человека, показателем которой являются степень осознанной саморегуляции произвольной активности и сформированность таких субъектных качеств человека, как надежность и ответственность.

Применительно к проблеме саморегуляции профессиональной деятельности развиты представления о профессионально важных качествах саморегуляции, которые определяются спецификой профессиональных задач и ситуаций. По-видимому, чем выше соответствие стилевых особенностей саморегуляции человека требованиям профессии, тем легче проходит обучение профессиональным навыкам. Надежность действий профессионала и эффективность в принятии решений зависит от развития профессионально важных стилевых особенностей саморегуляции и осознанной саморегуляции – предиктора острого стресса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бодров В.А. Психология и надежность / Под ред. В.А. Бодрова, В.Я. Орлова. М.: Институт психологии РАН, 1998.
2. Кондратюк Н.Г., Моросанова В.И. Надежность действий спасателей в чрезвычайных ситуациях: регуляторные и личностные предпосылки // Вестник Южно-Уральского государственного университета. 2010. № 40. Серия "Психология". Вып. 11. С. 51–62.
3. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности М.: Наука, 1980.
4. Конопкин О.А. Механизмы осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Субъект и личность в психологии саморегуляции: Сборник научных трудов / Под ред. В.И. Моросановой. М. – Ставрополь: ПИ РАО, СевКавГТУ, 2007. С. 12–30.
5. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М.: ЛЕНАНД, 2011.
6. Конопкин О.А., Моросанова В.И. Стилиевые особенности саморегуляции деятельности // Вопросы психологии. 1989. № 5. С. 18–26.
7. Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека / Под ред. В.И. Моросановой. М.: ПИ РАО, 2006.
8. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека // Психологический журнал. 1995. Т. 16. № 4. С. 26–35.

9. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М.: Наука, 1998.
10. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. 2002. Т. 23. № 6. С. 5–17.
11. Моросанова В.И. Категория субъекта: методология и исследования // Вопросы психологии. 2003. № 2. С. 140–144.
12. Моросанова В.И. Индивидуальная саморегуляция и характер человека // Вопросы психологии. 2007. № 3. С. 59–68.
13. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. М.: Наука, 2010.
14. Моросанова В.И. Развитие теории осознанной саморегуляции: дифференциальный подход // Вопросы психологии. 2011. № 3. С. 106–118.
15. Моросанова В.И., Индина Т.А. Регуляторные и личностные основы принятия решений. СПб.: Нестор-История, 2011. С. 282.
16. Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г. Новая версия опросника “Стиль саморегуляции поведения – ССПМ” // Вопросы психологии. 2011. № 1. С. 137–145.
17. Моросанова В.И., Коноз Е.М. Регуляторные аспекты экстраверсии и нейротизма: новый взгляд // Вопросы психологии. 2001. № 2. С. 59–74.
18. Моросанова В.И., Плахотникова И.В. Личностная саморегуляция – пути развития в юношеском возрасте // Вестник Российского гуманитарного фонда. 2004. № 4. С. 96–104.
19. Моросанова В.И., Сагиев Р.Р. Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов // Вопросы психологии. 1994. № 5. С. 134–140.
20. Моросанова В.И., Леонова А.Б., Кондратюк Н.Г., Качина А.А. Особенности осознанного саморегулирования при развитии острого и хронического стресса у спасателей // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Выпуск 1 / Под ред. В.А. Бодрова и А.Л. Журавлева. М.: Институт психологии РАН, 2009. С. 279–297.
21. Ошанин Д.А. Предметное действие как информационный процесс // Вопросы психологии. 1970. № 3. С. 34–50.
22. Ошанин Д.А., Моросанова В.И. Динамический образ пространственно-временной структуры // Психологические вопросы регуляции деятельности / Под ред. Д.А. Ошанина, О.А. Конопкиной. М.: Педагогика, 1973. С. 32–50.
23. Психология саморегуляции в XXI веке / Под ред. В.И. Моросановой. СПб.; М.: Нестор-История. 468 с.
24. Психология субъекта и психология человеческого бытия / Под ред. В.В. Знакова, З.И. Рябикиной, Е.А. Сергиенко. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2010.
25. Субъект и личность в психологии саморегуляции: Сборник научных трудов / Под ред. В.И. Моросановой. М.–Ставрополь: ПИ РАО, СевКавГТУ, 2007.
26. Handbook of self-regulation: research, theory, and applications / Ed. by F. Roy Baumeister, D. Vohs. Kathleen. N.Y.: A Division of Guilford Publications, Inc., 2004.
27. Hoyle R.H. Personality and self-regulation: Trait and information-processing perspectives // Journal of Personality / Ed. R.H. Holly. 2006. № 74. P. 1507–1525.
28. Carver C.S. Self-regulation of action and affect // Handbook of Self-regulation. Research, Theory, and Applications / Eds. R.F. Baumeister & K.D. Vohs. N.Y.: Guilford, 2004. P. 13–39.
29. DeWall C.N. Acting on Limited Resources. The Interactive Effects of Self-Regulatory Depletion and Individual Differences // Handbook of personality and self-regulation / Eds. C. Nathan DeWall, F. Roy Baumeister, David R. Schurtz, and Matthew T. Gailliot. UK: Blackwell Publishing Ltd. 2010. 243–262.
30. Morosanova V.I. Extraversion and neuroticism: the typical profiles of self-regulation // European Psychologist. 2003. № 4. P. 279–288.

DIFFERENTIAL APPROACH TO MENTAL SELF-REGULATION: PROFESSIONAL'S ACTIONS STUDY

V. I. Morosanova

*Sc.D. (psychology), head of laboratory of psychology of self-regulation,
Psychological Institute of RAE, Moscow*

The content of conscious self-regulation notion is revealed and specified. Author use D.A. Oshanin – O.A. Konopkin's theory of conscious self-regulation to state main statements of differential approach to self-regulation study of man's voluntary activity. The results of differential differences study in professional and educational activity are discussed. New research data of differential basis of reliability, professional actions' self-regulation and task decision efficiency in extreme situations study are given.

Key words: self-regulation, differential differences style peculiarities, personal dispositions, professional actions, reliability, task decision.