ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

УДК: 159.992
doi: 10.11621/vsp.2020.01.05

НАДЕЖНОСТЬ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК РЕСУРС ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ В ПРОФЕССИЯХ ВЫСОКОГО РИСКА

В. И. Моросанова[1], Н. Г. Кондратюк[1], И. В. Гайдамашко[2]

[1] *Психологический институт РАО, Москва, Россия.*
[2] *Московский технологический университет, Москва, Россия.*
Для контактов. E-mail: morosanova@mail.ru

Актуальность. Исследование направлено на развитие представлений о феномене надежности осознанной саморегуляции человека как психологическом ресурсе достижения целей в условиях стресса. В профессиях, предъявляющих повышенные требования к стрессоустойчивости человека, надежность осознанной саморегуляции рассматривается как один из важных факторов, обеспечивающих надежность деятельности профессионала. Данное исследование носит междисциплинарный характер и находится на пересечении общей психологии, психологии саморегуляции, психологии труда, профессиональной и экстремальной психологии.

Цель. Исследовать надежность саморегуляции как универсального и специального регуляторного ресурса достижения целей на примере деятельности специалистов профессий высокого риска.

Методика. Три группы представителей профессий высокого риска: военнослужащие морской флотилии (N = 139), военнослужащие воздушной авиации (N = 33), спасатели (N = 123) и для сравнения группа педагогов (N = 154) тестировались по методике В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения — ССПМ» для определения индивидуальных особенностей осознанной саморегуляции человека и ее надежности в стрессовых условиях.

Результаты. Обосновано понимание регуляторной надежности как универсального и специального регуляторного ресурса устойчивости до-

© 2020 ФГБОУ ВО «Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова»
© 2020 Lomonosov Moscow State University

стижения цели и безошибочности действий в психологически напряженных условиях. Выявлены значимые различия в показателях осознанной саморегуляции и ее надежности в психологически напряженных условиях между представителями профессий высокого риска и представителями массовой профессии. Внутри каждой профессиональной выборки обнаружены значимые различия в показателях саморегуляции между группами экспертов и новичков. У пилотов и моряков значимые различия между экспертами и новичками касаются только одного регуляторного показателя «надежности саморегуляции». У педагогов получены противоположные результаты: значимые различия между экспертами и новичками выявлены между всеми регуляторными показателями, за исключением одного единственного показателя — надежности саморегуляции.

Выводы. Установлено, что надежность осознанной саморегуляции является профессионально-значимой компетенцией для экстремальных профессий, предъявляющих особые требования к стрессоустойчивости человека. Надежность осознанной саморегуляции является также универсальным ресурсом, от сформированности которого зависит эффективность деятельности в психологически напряженных ситуациях. Показано, что у представителей профессий высокого риска регуляторная надежность является специальным профессиональным ресурсом, который повышается по мере накопления профессионального опыта.

Ключевые слова: регуляторные ресурсы, надежность осознанной саморегуляции, стресс, профессии высокого риска.

Благодарности: Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта № 20-013-00741А.

Для цитирования: *Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г., Гайдамашко И.В.* Надежность осознанной саморегуляции как ресурс достижения целей в профессиях высокого риска. Серия 14. Психология. 2020. № 1. С. 77–95. doi: 10.11621/vsp.2020.01.05

Поступила в редакцию: 12.08.2019 / Принята к публикации: 10.10.2019

RELIABILITY OF SELF-REGULATION AS A RESOURCE FOR GOAL ACHIEVEMENT IN HIGH-RISK OCCUPATIONS

Varvara I. Morosanova*[1], Nailya.G. Kondratyuk[1], Igor V. Gaidamashko[2]

[1]*Psychological Institute of the Russian Academy of Education, Moscow, Russia*
[2]*Moscow Technological University, Moscow, Russia*
*Corresponding author. Email: morosanova@mail.ru

Abstract

Relevance. In occupations with high demands for resistance to stress, the reliability of conscious self-regulation is considered an important factor ensuring personnel reliability. This interdisciplinary study takes place at the intersection of general psychology, psychology of self-regulation, labor psychology, professional psychology, and extreme psychology.

Objective. To study the reliability of self-regulation as a universal and special resource for achieving goals under stressful conditions in high-risk occupations.

Methodology. Representatives of high-risk occupations — sailors (N = 139), pilots (N = 33), rescuers (N = 123) — and low-risk professions (teachers, N = 154) took part in the study. Individual differences in self-regulation and its reliability under stress were assessed by means of the Self-Regulation Profile Questionnaire (V.I. Morosanova & N.G. Kondratyuk, 2011).

Results. Self-regulation and its reliability in stressful conditions were found to be significantly greater among the high-risk professions than the low-risk ones. There were no significant differences in self-regulation reliability between the different groups of high-risk professionals. Using one-way ANOVA and Cohen's effect size measures, differences in self-regulation variables were found between experts and novices for different professional groups. Among sailors and pilots, significant differences were found between experts and novices only for one variable: reliability of self-regulation. Quite the opposite result was obtained for the teachers: Experts differ significantly from novices in all self-regulation parameters except for reliability of self-regulation.

Conclusion. The study substantiated the view that reliability of self-regulation is a universal and special regulatory resource for professional goal achievement. The research results allow us to conclude that in high-risk occupations, reliability of self-regulation may serve as a professional resource ensuring efficiency, faultless operation, and safety.

Keywords: regulatory resources, self-regulation reliability, stress, high-risk occupations

Acknowledgement: The work is supported by RFBR grant No. 20-013-00741A.

For citation: Morosanova, V.I., Kondratyuk ,N.G., & Gaidamashko, I.V. (2020). Reliability of self-regulation as a resource for goal achievement in high-risk occupations. *Vestnik Moskovskogo Universiteta. Seriya 14. Psikhologiya [Moscow University Psychology Bulletin]. 1*, pp. 77–95. doi: 10.11621 / vsp.2020.01.05

Received: August 12, 2019 / Accepted: October 10, 2019

Введение

В последние годы количество исследований, связанных с саморегуляцией достижения целей для решения задач, затрагивающих различные аспекты и сферы жизни современного человека, продолжает увеличиваться. В самом широком смысле под термином «саморегуляция» понимается управление психическими процессами, которые позволяют людям приводить свои мысли, чувства и поведение в соответствие с социальными нормами и индивидуальными целями (Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994; Baumeister, Tice & Vohs, 2019; Carver & Scheier, 2001). Как отмечают Baumeister & Alquist «саморегуляция является важной человеческой способностью, содействующей достижению успеха и чувства удовлетворения в самых различных сферах жизни» (Baumeister & Alquist, 2009, p. 31). В нашем понимании осознанная саморегуляция (СР) — это способность человека осознанно выдвигать цели и управлять их достижением. В ее структуру входят когнитивно-регуляторные процессы (планирование целей, моделирование значимых условий, программирование действий, оценка результатов) и личностно-регуляторные свойства (ответственность, инициативность, гибкость, самостоятельность, надежность и др.) (Моросанова, 2012). В настоящее время мы развиваем ресурсный подход к исследованию СР в различных областях жизнедеятельности человека (Моросанова, 2014, 2017). При этом подходе осознанная СР понимается как метасистема универсальных и специальных регуляторных ресурсов выдвижения целей и управления их достижением (Моросанова, 2014). Универсальный регуляторный ресурс определяется развитостью у человека общей способности СР, которая представляет собой концептуализированный опыт самоорганизации достижения целей в различных областях жизнедеятель-

ности человека. Специальный регуляторный ресурс, напротив, связан с достижением определенных целей в определенных областях или сферах деятельности человека. Как отмечает В.И. Моросанова, «специальный регуляторный ресурс соответствует лишь определенному классу целей или даже одной конкретной задаче» (Моросанова, 2014, с. 67). Универсальные и специальные регуляторные ресурсы имеют идентичное строение и включают совокупность регуляторных компетенций: *регуляторных навыков и умений* осознанно и ответственно планировать цели и управлять их достижением и быть при этом инициативным, гибким, ответственным и надежным. Причем, если универсальный ресурс человека определяется развитостью комплекса этих компетенций как характеристик его индивидуального опыта, то специальные регуляторные ресурсы включают те компетенции, от которых зависит успешность овладения конкретным видом деятельности (Моросанова 2014, 2017).

Ранее в исследованиях лаборатории психологии саморегуляции ПИ РАО было показано, что в психологически напряженных условиях особая роль отводится надежности саморегуляции (НС), как регуляторной компетенции в поддержании устойчивости самоорганизации психической активности и практической деятельности человека, будь то в учебе (Моросанова, Филиппова, 2019), в профессиональной деятельности (Morosanova et al., 2017), в спорте (Моросанова, 2001). Кроме того, не раз мы уже писали о том, что надежность осознанной саморегуляции вносит значимый вклад в преодоление острого стресса и его симптоматики (Morosanova et al., 2018). И в этом смысле надежность осознанной саморегуляции может быть рассмотрена как универсальный регуляторный ресурс достижения целей для широкого круга ситуаций, когда нужно безошибочно действовать в психологически напряженных условиях.

В узкоспециальном смысле, в частности, применительно к тем видам профессиональной деятельности, которые предъявляют высокие требования к устойчивости саморегуляции в силу экстремальных условий и психологических нагрузок, надежность осознанной саморегуляции является *специальным регуляторным ресурсом*. Этот ресурс является профессионально-значимой регуляторной компетенцией, способствующей формированию надежности специалистов в так называемых профессиях высокого риска. Так, в исследованиях надежности действий профессионалов-спасателей в психологически напряженных нештатных ситуациях был поставлен вопрос о НС как профессионально-значимой регуляторной особенности (Morosanova

et al., 2017). Многочисленные исследования, проведенные нами на спортсменах высшей квалификации, также позволяют говорить о том, что развитие НС как специального регуляторного ресурса, является важным для успешного выступления на соревнованиях (Моросанова, 2001).

В данном эмпирическом исследовании мы пытались найти ответ на следующие вопросы. Во-первых, существуют ли значимые различия в надежности осознанной саморегуляции в деятельности разных профессиональных групп, отличающихся требованиями к стрессоустойчивости человека? Во-вторых, будут ли эти различия наблюдаться у специалистов, начинающих свой путь в выбранной профессии, и у специалистов со стажем? В-третьих, можно ли говорить о развитии надежности саморегуляции по мере овладения профессией и накопления профессионального опыта?

Можно предположить, что в экстремальные профессии идут люди, у которых изначально НС как универсальный регуляторный ресурс, отвечающий за устойчивость при стрессе, выше, по сравнению с людьми, выбирающими другие профессии. В то же время можно предположить, что у специалистов со стажем, имеющих пролонгированный во времени профессиональный опыт, профессионально — значимые ресурсы (в том числе и регуляторная надежность) будут развиваться.

На наш взгляд, исследования надежности осознанной саморегуляции человека могут в будущем приблизить нас к раскрытию механизмов успешной адаптации человека к действию экстремальных факторов и выявлению психологических ресурсов, повышающих безошибочность профессиональных действий. Кроме того, идя по пути разделения исследования феномена надежности осознанной саморегуляции как универсального и специального ресурса с одной стороны, и вынося в отдельную область исследование осознанной СР в стрессовых условиях деятельности с другой, — мы можем выйти на решение проблемы двойственности природы феномена осознанной СР в целом, а также приблизиться к пониманию физиологических и психологических границ осознанной СР при стрессе.

Организация исследования

Выборка исследования

В исследовании приняли участие представители так называемых профессий высокого риска: военнослужащие морской флотилии

(N = 139), военнослужащие воздушной авиации (N = 33) и спасатели ЧС (N = 123). Кроме того, для сравнения мы использовали выборку педагогов (N = 154), которых традиционно относят к «стрессовому» типу профессий, но в то же время эта профессия не включает факторы высокого риска.

Так как в наши задачи входило посмотреть, будут ли показатели СР отдельно в каждой профессиональной выборке отличаться у специалистов, начинающих свой путь в выбранной профессии и специалистов, напротив, имеющих пролонгированный профессиональный опыт, выборки были разделены на экспертов и новичков. Выборки *пилотов* и *моряков* были разделены по показателю выслуга лет. Выборка *педагогов* — по стажу работы.

Для *спасателей* разделение на две крайние группы профессионалов, различающихся стажем работы, оказалось затруднительным. Спасатели — относительно «молодая» профессия для нашей страны, и одинаковый стаж работы спасателем мог оказаться как у испытуемого в возрасте 25 лет, так и в 45 лет и выше. К тому же формирование спасательных отрядов происходило из специалистов разных профессий: врачей, пожарных, бывших военнослужащих и т.д. В данном случае для прояснения различий между новичками и экспертами более корректным может оказаться лонгитюдное исследование на одних и тех же специалистах.

Педагоги. В первую подгруппу были включены педагоги со стажем работы до 5 лет (N = 57), во вторую группу педагоги со стажем работы от 15 лет и выше (N = 55). Возраст от 22 до 58 лет.

Моряки. В первую подгруппу вошли испытуемые с минимальными показателями по выслуге лет (N = 43), во вторую группу вошли испытуемые с максимальными показателями по выслуге лет (N = 58). Возраст от 20 до 52 лет.

Пилоты. В первую подгруппу вошли испытуемые с минимальными показателями по выслуге лет (N = 15), во вторую группу вошли испытуемые с максимальными показателями по выслуге лет (N = 18). Возраст от 28 до 38 лет.

Спасатели. N = 123 человека в возрасте от 20 до 57 лет.

Методы исследования

Для диагностики надежности осознанной саморегуляции использовались опросная методика В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения, ССПМ» (Моросанова, Кондратюк, 2011) и

сокращенный вариант методики (ССПМ-2018)[1]. В обеих версиях опросника присутствует шкала «надежность саморегуляции», которая диагностирует индивидуальную устойчивость процессов определения и постановки целей, функционирования программ действий, процессов моделирования значимых условий деятельности, критериев оценки, процессов контроля, оценки и коррекции результатов деятельности в ситуации повышенной и заниженной мотивации деятельности, высокой и низкой психической напряженности. Испытуемые с высокими показателями по шкале «надежность саморегуляции» сохраняют способность к регуляции собственной деятельности и поведения в психологически сложных условиях также хорошо, как и в условиях, не предъявляющих повышенные требования к регуляции и мобилизации внутренних психологических ресурсов. Испытуемые с низкими показателями по шкале в психологически сложных условиях деятельности могут испытывать затруднения с выдвижением и удержанием целей, выделением значимых внутренних и внешних условий для осуществления деятельности, им сложно продумать способы действий и поведения для достижения намеченных целей, они не могут адекватно оценивать результат своей деятельности и степень рассогласования промежуточных результатов.

Опросник ССПМ включает 52 утверждения, сгруппированных в 7 шкал: «Планирование» (ПЛ), «Моделирование» (М), «Программирование» (ПР), «Оценивание результатов» (ОР), «Гибкость» (Г), «Самостоятельность» (С), «Надежность» (Н), также опросник содержит интегративную шкалу «Общий уровень саморегуляции» (ОУ). Сокращенная версия опросника (ССПМ-2018) состоит из 28 утверждений. В этой версии отсутствует шкала «Самостоятельность».

Результаты и обсуждение

Для ответа на первый вопрос исследования, существуют ли значимые различия в надежности осознанной саморегуляции у специалистов разных профессий, отличающихся требованиями к стрессоустойчивости человека, для каждой профессиональной выборки по всем показателям методики ССПМ были вычислены описательные статистики: средние значения и стандартное отклонение (табл. 1). Для анализа различий между показателями СР у моряков, пилотов, спасателей и педагогов были проведены попарные сравнения с ис-

[1] ССПМ-2018 используется в настоящее время для исследовательских целей только сотрудниками лаборатории Психологиии саморегуляции ФГБНУ «ПИ РАО».

пользованием однофакторного дисперсионного анализа. Было необходимо провести 4 сравнения, таким образом, скорректированное пороговое значение — 0.05/4 = 0.012.

При анализе данных дисперсионного анализа регуляторных показателей в трех группах специалистов профессий высокого риска (спасатели, пилоты, моряки), следует отметить в первую очередь *отсутствие* значимых различий по шкале «надежность саморегуляции» и по интегративной шкале «общий уровень саморегуляции». Этот результат представляется логичным и закономерным, учитывая, что спасатели, пилоты и моряки являются представителями экстремальных профессий. В.И. Моросанова отмечает, что существует профессии, предъявляющие особые требования к развитию СР (Моросанова, 2012). Для профессионалов (спасателей, пилотов, моряков), чья деятельность связана с возможным риском, потенциальными угрозами, наличием внештатных ситуаций, экстремальных и стрессовых факторов, развитость СР и ее устойчивость являются критичными для деятельности, обеспечивающими ее эффективность, безошибочность и безопасность. Безусловно, мы не претендуем на то, что СР имеет определяющее значение, и не исключаем значимости и влияния других факторов (включая, например, профессиональную компетентность или так называемые «hard skills»). Однако, именно осознанная СР как системный метапроцесс позволяет интегрировать разноплановые структуры индивидуальности (личностные, когнитивные, эмоциональные) для выдвижения и достижения целей деятельности (Моросанова, 2012, 2017).

Таблица 1

Средние значения и стандартное отклонение (в скобках) показателей саморегуляции в группах учителей, моряков, пилотов, спасателей

Показатели	Учителя	Моряки	Пилоты	Спасатели
Планирование	2.59 (1.17)	3.01 (1.11)	3.49 (0.61)	2.92 (1.12)
Программирование	2.84 (0.94)	3.33 (0.88)	3.39 (0.70)	3.28 (0.85)
Моделирование	2.61 (0.91)	2.74 (0.67)	3.39 (0.60)	3.34 (0.74)
Оценка результатов	2.41 (0.95)	2.84 (1.26)	2.59 (1.10)	2.76 (0.94)
Гибкость	2.85 (0.96)	3.29 (0.97)	3.46 (0.71)	3.39 (0.76)
Самостоятельность	2.08 (1.01)	–	1.96 (1.10)	1.85 (1.06)
Надежность саморегуляции	1.97 (1.12)	2.79 (1.31)	2.79 (0.96)	2.98 (0.90)

Особого внимания в сравниваемых трех группах специалистов профессий высокого риска заслуживают выявленные значимые различия по показателям когнитивно-регуляторных процессов планирования целей и моделирования значимых условий, так как их анализ, на наш взгляд, вносит вклад в понимание регуляторной специфики рассматриваемых профессий. По показателю «планирование целей» у пилотов среднее значение оказалось значимо выше по сравнению с группой спасателей ($F = 7.67$, $p = 0.006$) и на уровне тенденции значимо выше по сравнению с группой моряков ($F = 5.45$, $p = 0.02$). В группах моряков и спасателей значимых различий средних по этому показателю не наблюдается. Среднее значение показателя «планирование целей» соответствует у пилотов уровню высокого развития, а у моряков и спасателей среднему уровню в соответствии с нормативными диапазонами методики ССПМ (Моросанова, Кондратюк, 2011). О.А. Конопкин пишет, что: «Для успешного достижения результатов относительно сложной или продолжительной деятельности ее *цель* должна обязательно обладать достаточной устойчивостью и постоянством, то есть процесс регуляции на всех этапах деятельности должен быть осознанно целенаправлен в буквальном смысле этого слова» (Конопкин, 2008, с. 26). И с этой точки зрения, не удивительно, что для деятельности пилотов, процесс построения и удержания образа цели имеет особое значение, что следует также из классических исследований концептуальных моделей и оперативных образов, регулирующих деятельность пилотов летательных аппаратов (Ошанин, 1999; Ломов, 2006, Стрелков, 2001 и др.).

Что касается показателя «моделирования значимых условий», то средние показатели в выборках пилотов и спасателей значимо не отличаются, но они значимо выше среднего в выборке моряков. Субъективная модель значимых условий в системе, осознанной СР содержит информацию о комплексе внешних и внутренних условий, без учета и контроля которых невозможно успешное выполнение сложной по многочисленным параметрам деятельности пилотов. Для спасателей способность к моделированию значимых условий также является важной предпосылкой к эффективным действиям в неизвестной, напряженной, быстро меняющейся обстановке чрезвычайных ситуаций. Значимость этого процесса для деятельности спасателей была доказана при исследовании проблемы надежности их действий (Morosanova et al., 2017). Описанные выше результаты

не означают, что такие когнитивно-регуляторные процессы как программирование действий и оценивание результатов не имеют особого значения. У пилотов преимущественно по всем когнитивно-регуляторным показателям отмечается наивысшее значение средних в диапазонах высокого уровня развития. Как было показано ранее, для надежности действий профессионалов-спасателей в психологически напряженных нештатных ситуациях, кроме моделирования значимых ситуационных условий, определяющую роль играет и процесс построения программы действий. В группе моряков средний показатель «программирование действий» также находится в зоне высоких значений. Однако, стоит признать, что в отдельных видах деятельности основная регуляторная нагрузка *может* ложиться на определенные компоненты структуры СР и некоторые виды деятельности *требуют* специфических регуляторных средств. В целом, можно предположить, что чем сложнее деятельность с точки зрения требований к личностным, когнитивным, эмоциональным, поведенческим ресурсам человека, тем больше она будет предъявлять к развитию регуляторных особенностей профессионала.

Что касается выборки педагогов, то при сравнении с пилотами, спасателями и моряками, различия на высоких уровнях значимости (p в пределах от 0.000 до 0.010) выявлены по *всем* показателям когнитивно-регуляторных процессов (планирование целей, моделирование значимых условий, программирование действий, оценивание результатов) и показателям регуляторно-личностных свойств (гибкости и надежности). У педагогов значения средних регуляторных показателей значимо ниже по сравнению с пилотами, спасателями и моряками и находятся в диапазонах среднего и средне-низкого уровня развития.

В итоге, полученные в исследовании результаты позволяют утверждать, что развитие осознанной СР и ее надежность значимо выше у представителей профессий высокого риска. Можно предположить, что изначально в профессии высокого риска идут люди, у которых осознанная СР и ее надежность развиты на высоком уровне. Другими словами, они обладают высокими универсальными регуляторными ресурсами для успешной реализации деятельности в стрессовых, психологически напряженных условиях. Универсальные регуляторные ресурсы во многом определяются, развитостью общей способностью к СР, как критерию субъектного развития человека. О.А. Конопкин отмечал, что «высший уровень развития

общей способности к саморегуляции тем более необходим, чем сложнее, шире, не стандартнее, разнообразнее обязанности и задачи, с которыми приходится сталкиваться человеку при выполнении его служебной профессиональной деятельности, чем чаще он вынужден действовать в нештатных ситуациях (организаторы и руководители разного уровня, изобретатели, исследователи, испытатели, представители служб спасения, спецназа)» (Конопкин, 2004, с. 133). Кроме того, разрабатывая представления об общей способности к СР, как критерия субъекта, О.А. Конопкин уточнял, что: «…когда речь идет о способности к саморегуляции как о критерии субъекта, то имеются в виду не сами факты успешной регуляции определенной деятельности или совокупности конкретных видов деятельности, уже усвоенных человеком, а его *общий деятельностный потенциал*» (Конопкин, 2008, с.22).

Представленные эмпирические данные поддерживают гипотезу о различиях в регуляторных профессионально-значимых качествах у представителей разных профессий. Сама идея о том, что «требования различных профессий к регуляторным особенностям человека неравнозначны» (Моросанова, 2001, с. 40), не раз поднималась в том или ином виде, исследовалась и дискутировалась. Однако, до сих пор представления о регуляторных подклассификаторов современного мира профессий существуют лишь в гипотетической форме (Моросанова, 2012), что актуализирует этот вопрос как в теоретическом, так и практическом смысле.

Одним из возможных путей решения вопроса о специфике регуляторных требований различных профессий может оказаться анализ различий не только между показателями осознанной СР у представителей разных профессиональных групп, но и между экспертами и новичками. Мы предположили, что сравнение регуляторных показателей в группах новичков и экспертов поможет понять, насколько устойчива и универсальна НС как ресурс в профессиях высокого риска.

Для изучения различий между группами новичков и экспертов среди педагогов и моряков был использован однофакторный дисперсионный анализ и вычислен размер эффекта различий для всех переменных, для пилотов был использован U-тест по методу Манна — Уитни (табл. 2). Выше мы уже писали о том, что выделить группы новичков и экспертов среди спасателей не представилось возможным. В дальнейшем мы планируем провести лонгитюдное исследование по обозначенной проблеме у специалистов этой профессии.

Таблица 2

Различия между новичками и экспертами в группах Учителей, Моряков и Пилотов

Показатели	Учителя (ANOVA, ES)				Моряки (ANOVA, ES)				Пилоты (U)		
	M (SD)	F	*P*	D(*r*)	M (SD)	F	*p*	D(*r*)	M (SD)	Z	*a*
ПЛ	**2.19 (1.23)**	**13.50**	**0.000**	**–0.69 (–0.33)**	3.06 (1.05)	0.09	0.754	0.05 (0.02)	3.60 (0.50)	–0.80	0.424
	2.98 (1.02)				3.00 (1.13)				3.38 (0.69)		
ПР	**2.64 (0.89)**	**5.96**	**0.016**	**–0.47 (–0.22)**	3.20 (0.86)	0.87	0.352	–0.18 (–0.09)	3.20 (0.77)	–1.38	0.167
	3.07 (0.93)				3.37 (0.93)				3.55 (0.61)		
М	**2.35 (0.91)**	**10.96**	**0.001**	**–0.62 (–0.29)**	2.65 (0.78)	1.08	0.300	–0.20 (–0.10)	3.46 (0.51)	–0.44	0.655
	2.90 (0.86)				2.79 (0.58)				3.33 (0.68)		
ОР	**2.22 (1.01)**	**4.20**	**0.043**	**–0.39 (–0.19)**	2.55 (1.22)	3.63	0.059	–0.38 (–0.19)	2.28 (1.13)	–1.42	0.155
	2.60 (0.89)				3.03 (1.25)				2.83 (1.04)		
Г	**3.07 (0.90)**	**4.97**	**0.028**	**0.45 (0.20)**	3.32 (0.86)	0.02	0.870	0.03 (0.01)	3.53 (0.74)	–0.75	0.499
	2.67 (0.98)				3.29 (1.05)				3.38 (0.69)		
С	**2.47 (1.03)**	**16.96**	**0.000**	**0.78 (0.36)**	–	–	–	–	2.20 (1.04)	–1.12	0.261
	1.72 (0.87)				–				1.77 (1.16)		
Н	1.89 (1.06)	1.02	0.315	–0.14 (–0.07)	**2.34 (1.44)**	**11.89**	**0.001**	**–0.68 (–0.32)**	**2.26 (1.03)**	**–2.90**	**0.004**
	2.10 (1.81)				**3.20 (1.05)**				**3.22 (0.64)**		

Полученные результаты показали значимые различия в показателях СР у испытуемых, различающихся профессиональным опытом. У Моряков также как и у Пилотов, значимые различия между участниками, имеющими разную выслугу лет, касались только *одного* показателя «надежность саморегуляции», и они оказались значимо выше в группе с большей выслугой лет, по сравнению с группой с минимальной выслугой лет.

В группе Педагогов картина оказалась совершенно противоположной. Педагоги с небольшим стажем работы значимо различались от педагогов, имеющих профессиональный стаж от 15 лет и выше, по *всем* показателям СР, *за исключением* одного единственного показателя надежности осознанной саморегуляции. При этом наблюдалось два характера отношений. Так показатели СР, относящиеся к регуляторно-когнитивным процессам (ПЛ, М, ПР, ОР) значимо ниже у педагогов с небольшим стажем работы. По показателям, относящимся к регуляторно-личностным свойствам (Г и С), наблюдается противоположная зависимость: у педагогов с небольшим опытом работы значения этих показателей значимо выше, по сравнению с педагогами с опытом работы от 15 лет.

В выборке моряков наблюдается различие на уровне тенденции: сформированность процесса «оценки результатов» у экспертов выше, чем у новичков. Если обратить внимание на средние показатели этого процесса для всех выборок (см. табл. 1), то в сравнении с другими профессиональными выборками, у моряков он наиболее развит. Оценка результатов в системе осознанной саморегуляции включает информацию о результатах и субъективные критерии успеха (Конопкин, 2011). Недостаточная точность информации о результате, рассогласование полученных результатов с целью деятельности и неопределенность критериев успеха как составляющих системы оценки результатов будут значительно снижать эффективность целенаправленной регуляции.

Анализируя данные описательных статистик (табл. 2), стоит отметить, что в группах Моряков и Пилотов, как у начинающих специалистов, так и у профессионалов, имеющих большой опыт, показатели когнитивно-регуляторных процессов находятся в зоне высоких и средне-высоких значений, что на наш взгляд, закономерно, так как профессии повышенного риска изначально предполагают особые требования к развитию регуляции.

Что касается группы педагогов, то здесь отмечается тенденция выраженности когнитивно-регуляторных особенностей у

специалистов с большим стажем работы, по сравнению с педагогами, имеющими небольшой опыт. Но регуляторные показатели в этих группах находятся в зоне средне-низких и средних значений. Несмотря на то, что эта профессия традиционно относится к «стрессовому» типу, она изначально не предполагает жесткого отбора и жестких требований к развитости СР на высоком уровне. С накоплением опыта, развитием непосредственно профессиональных компетенций и профессионального мастерства, происходит и развитие когнитивно-регуляторных процессов. Интерес, на наш взгляд, представляет обратно выраженные различия по показателям «гибкость» и «самостоятельность». На начальных этапах освоения педагогической профессии в роли доминирующих регуляторных особенностей выступают гибкость (как способность к социальной адаптации, в широком смысле, и в более узком — как возможность внесения коррекций в функционирование различных регуляторных процессов, когда этого требуют условия деятельности) и самостоятельность (как способность автономно организовывать собственную деятельность). На более поздних этапах профессиональной жизни, напротив, наблюдается снижение по этим показателям, а доминирование уступает место когнитивно-регуляторным особенностям. Выдвинем предположение, что снижение гибкости и самостоятельности может быть обусловлено внешними условиями работы учителей, контекстуальными факторами рабочей среды (организационная, кадровая, ресурсная специфика образовательного заведения и учредительной организации).

Результаты исследования в группах новичков и экспертов показывают, что с накоплением профессионального опыта происходит развитие тех регуляторных средств, которые профессионально значимы для данной деятельности. У педагогов развиваются те регуляторные показатели, которые значимы для их деятельности, и НС, не относясь к таковым, остается на том же уровне, на котором была. У Пилотов и Моряков, напротив, с накоплением профессионального опыта отмечается развитие именно НС. Напомним, что в выборке пилотов группы экспертов и новичков были выделены по выслуге лет. Эти две группы значимо отличались друг от друга и по налету часов: в группе экспертов среднее значение этого показателя было значимо выше по сравнению с группой новичков. Развитие НС как специального регуляторного ресурса происходит, только если он востребован профессией и лишь в данном случае становится возможным его накопление.

Заключение

Понятие надежности осознанной саморегуляции рассмотрено с позиций ресурсного подхода. Обосновано понимание регуляторной надежности как универсального и специального регуляторного ресурса устойчивости достижения цели и безошибочности действий в психологически напряженных условиях.

Как показали результаты исследования, надежность осознанной саморегуляции значимо выше у представителей экстремальных профессий, по сравнению с массовыми профессиями. А также значимо выше у специалистов экстремальных профессий, имеющих большой опыт работы, по сравнению с начинающими профессионалами. Результаты этих исследований дают основание говорить об определяющей роли надежности осознанной саморегуляции в профессиях высокого риска, для которых она, по-видимому, является профессионально-значимой компетенцией.

В профессиях высокого риска надежность осознанной саморегуляции как универсальный регуляторный ресурс, является предпосылкой развития регуляторной надежности как специального ресурса (как профессионально-значимой регуляторной компетенции). Развитие надежности саморегуляции как специального регуляторного ресурса будет происходить по мере накопления профессионального опыта, но при условии, что такой ресурс востребован профессией или, другими словами, при условии, что такой ресурс отвечает требованиям деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития // Вопросы психологии. 2004. № 2. С. 127–135.

Конопкин О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности / Под ред. О.А. Конопкина // Вопросы психологии. 2008. № 3. С. 22–34.

Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. Изд. 2-е, испр. и доп. М.: ЛЕНАНД, 2011.

Ломов Б.Ф. Психическая регуляция деятельности: Избранные труды. М.: «Институт психологии РАН», 2006.

Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М.: Наука. 2001.

Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. М.: Наука, 2012.

Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция произвольной активности человека как психологический ресурс достижения целей // Теоретическая и экспериментальная психология. 2014. Т. 7. № 4. С. 62–78.

Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция как метасистема психологических ресурсов достижения целей и саморазвития человека // Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: результаты и перспективы развития / Под ред. А.Л. Журавлев, В.А. Кольцова. М.: Институт психологии РАН, 2017. С. 501–509.

Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г. Новая версия опросника «Стиль саморегуляции поведения — ССПМ» // Вопросы психологии. 2011. № 1. С. 10–18.

Моросанова В.И., Филиппова Е.В. От чего зависит надежность действий учащихся на экзамене // Психологический журнал. 2019. № 1. С. 65–78.

Ошанин Д.А. Предметное действие и оперативный образ: Избранные психологические труды. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 1999.

Стрелков Ю.К. Инженерная и профессиональная психология: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, Высшая школа, 2001.

Baumeister R.F., Tice D.M. & Vohs K.D. (2019). The Strength Model of Self-Regulation: Conclusions From the Second Decade of Willpower Research. Perspectives on Psychological Science, 13 (2), 141–145.

Baumeister R.F., Heatherton T.F., Tice D.M. (1994). Losing Control: How and Why People Fail at Self-Regulation. San Diego, CA: Academic Press.

*Baumeister R.F., Alquist, J.I. (*2009). Self-regulation as a limited resource strength model of control and depletion. In J. P. Forgas, R.F. Baumeister & D.M. (Eds.), Psychology of self-regulation. Cognitive, affective and motivational processes (pp. 21–33). New York, London: Psychology Press.

Carver C.S., Scheier M.F. (2001). On the Self-Regulation of Behavior. Cambridge: Cambridge University Press.

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, 10 (4), 195–207.

Morosanova V.I., Kondratyuk N.G., Gaidamashko I.V., Voytikova M. (2018). Self-regulation and personality traits in overcoming acute and chronic stress. The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS.

REFERENCES

Konopkin O.A. (2004). General ability to self-regulation as a factor in subjective development. *Voprosy psikhologii (Questions of Psychology)*, 2, 127–135. (in Russ.).

Konopkin O.A. (2008). Conscious self-regulation as a criterion of subjectivity. In O.A. Konopkin (Eds.). *Voprosy psikhologii (Questions of Psychology)*, 3, 22–34. (in Russ.).

Konopkin O.A. (2011). *Psychological mechanisms of regulation activity*. (2nd edition). Moscow: LENAND. (in Russ.).

Lomov B.F. (2006). *Mental Regulation: Selected Works*. Moscow: Institute of Psychology RAS. (in Russ.).

Morosanova V.I. (2001). *Individual style of self-regulation: a phenomenon, structure and functions in arbitrary human activity*. Moscow: Nauka. (in Russ.).

Morosanova V.I. (2012). *Self-regulation and individuality of a person.* Moscow: Nauka. (in Russ.).

Morosanova V.I. (2014). Conscious self-regulation of arbitrary human activity as a psychological resource for achieving goals. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya. (Theoretical and experimental psychology)*, 7 (4), 62–78. (in Russ.).

Morosanova V.I. (2017). Conscious self-regulation of arbitrary human activity as a psychological resource for achieving goals. In A. L. Zhuravlev, V. A. Kol'tsova (Eds.), *Fundamental and applied research of modern psychology: results and development prospects* (pp. 501–509). Moscow: Institut psikhologii RAS. (in Russ.).

Morosanova V.I., Kondratyuk N.G. (2011). New version of the questionnaire "The style of self-regulation of behavior". *Voprosy psikhologii (Questions of Psychology),* 1, 10–18. (in Russ.).

Morosanova V.I., Filippova E.V. (2019). What determines the reliability of student actions in the exam. *Psikhologicheskii zhurnal. (Psychological journal),* 1, 65–78. (in Russ.).

Oshanin D.A. (1999). *Subject action and operational image: Selected psychological works*. Moscow: Moscow Psychological and Social Institute; Voronezh: Publishing house "Modek". (in Russ.).

Strelkov Yu.K. (2001). Engineering and professional psychology: A textbook for students of higher educational institutions. Moscow: Academy, Higher School. (in Russ.).

Baumeister R.F., Tice D.M. & Vohs K.D. (2019). The Strength Model of Self-Regulation: Conclusions From the Second Decade of Willpower Research. *Perspectives on Psychological Science,* 13 (2), 141–145.

Baumeister R.F., Heatherton T.F., Tice D.M. (1994). Losing Control: *How and Why People Fail at Self-Regulation.* San Diego, CA: Academic Press.

Baumeister R.F., Alquist, J. I. (2009). Self-regulation as a limited resource strength model of control and depletion. In J. P. Forgas, R.F. Baumeister & D.M. (Eds.), *Psychology of self-regulation. Cognitive, affective and motivational processes* (pp. 21–33). New York, London: Psychology Press.

Carver C.S., Scheier M.F. (2001). *On the Self-Regulation of Behavior.* Cambridge: Cambridge University Press.

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*. 10 (4), 195–207. (in Russ.).

Morosanova V.I., Kondratyuk N.G., Gaidamashko I.V., Voytikova M. (2018). Self-regulation and personality traits in overcoming acute and chronic stress. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences* (EpSBS). (in Russ.).

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ:

Моросанова Варвара Ильинична — доктор психологических наук, член-корреспондент РАО, заведующая лабораторией Психологии саморегуляции Психологического института РАО, Москва, Россия. E-mail: morosanova@mail.ru

Кондратюк Наиля Гумеровна — кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, лаборатории Психологии саморегуляции Психологического института РАО, Москва, Россия. E-mail: n.kondratyuk@gmail.com

Гайдамашко Игорь Вячеславович — доктор психологических наук, академик РАО, заведующий кафедрой педагогики и психологии Московского технологического университета, Москва, Россия. E-mail: gajdamashko@mirea.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Varvara I. Morosanova — Professor, Sc.D. (Psychology), Corresponding Member of the Russian Academy of Education (RAE), Chief of the Department of the Psychology of Self-Regulation, Psychological Institute of the RAE, Moscow, Russia. E-mail: morosanova@mail.ru

Nailya G. Kondratyuk — Ph.D, Senior Researcher, Psychological Institute of the Russian Academy of Education, Moscow, Russia. E-mail: n.kondratyuk@gmail.com

Igor V. Gaidamashko — Associate Professor, Sc.D. (Psychology), Full Member of the Russian Academy of Education, Department of Education and Psychology, Moscow Technological University, Moscow, Russia. E-mail: gajdamashko@mirea.ru