

САМОРЕГУЛЯЦИЯ И САМОКОНТРОЛЬ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПРОФЕССИЙ ОСОБОГО РИСКА

DOI: 10.25629/НС.2020.09.26

Кокурин А.В., Миллер Л.В., Ефанов А.С., Доронин В.Ю.

Московский государственный психолого-педагогический университет

Москва, Россия

Аннотация. В настоящее время, в рамках психологии труда и экстремальной психологии, осуществляется изучение деятельности специалистов профессий особого риска в экстремальных условиях. К специалистам предъявляются требования к их индивидуально-личностным особенностям, профессиональным умениям и навыкам. Особое внимание должно уделяться особенностям саморегуляции и самоконтроля, способствующим оптимальному поведению личности в экстремальных условиях и успешному выполнению рабочих задач. В исследовании использовались метод анализа литературы, тестирование и методы описательной и индуктивной статистики, которые позволили прийти к следующим выводам:

Оценка работоспособности специалистов профессии особого риска зависит от их уровня саморегуляции и социального самоконтроля.

Высокие показатели саморегуляции и самоконтроля связаны с эмоциональной устойчивостью и расположенностью к социальному взаимодействию.

Полученные результаты могут быть использованы в профессиональном отборе, при обучении новых специалистов, а также для профилактики состояний работоспособности уже работающего персонала.

Ключевые слова: само регуляция, самоконтроль, профессии особого риска, промышленный альпинизм.

Введение

В последние десятилетия в рамках психологии труда и экстремальной психологии, осуществляется изучение особенностей деятельности специалистов профессий особого риска в экстремальных условиях. Учитываются профессиональная пригодность специалистов, необходимые профессионально важные качества, условия деятельности в процессе осуществления поставленных задач. Проблема исследования состоит в том, что, несмотря на качественную разработанность темы деятельности специалистов в профессиях особого риска, без должного внимания остались те её аспекты, которые позволяют противостоять возрастающим психическим и физическим нагрузкам, сказывающихся на работоспособности профессионалов. Особое внимание должно уделяться таким параметрам, как саморегуляция и самоконтроль, способствующим оптимальному поведению личности в экстремальных условиях, успешному выполнению рабочих задач, умению преодолевать определённые физические и психические нагрузки.

Теоретический обзор проблемы исследования

В профессиях особого риска подразумевается осуществление профессиональной деятельности специалистами в экстремальных условиях. Экстремальные условия являются экстремальными ситуациями, которые имеют средовое воздействие и представлены в личностном семантическом пространстве специалистов, как субъектов системы человек-среда-деятельность. К факторам экстремальных ситуаций, влияющим на психическое состояние и работоспособность специалистов, можно отнести:

внезапность наступления, требующая специальной подготовки;

резкий выход за пределы привычных действий и состояний;

насыщенность ситуативными противоречиями, требующими оперативного разрешения;

темпоральность изменений, происходящих в состоянии обстановки, условий деятельности, элементов связей и отношений;

возрастание сложности протекающих процессов в связи с прогрессирующими изменениями и новизной ситуативных состояний;

релевантность, нестабильность, выход к пределам критичности;

порождение изменениями опасностей и угроз;

насыщенность ситуации неопределённостью ряда изменений по причине их случайности, непредвиденности и новизны;

нарастание напряжённости для субъектов экстремальной ситуации (в плане её осмысления и разрешения) и др. [1].

К специалистам предъявляются повышенные требования в рамках их профессиональной пригодности. В качестве профессионально важных качеств могут выступать физиологические, психофизиологические и индивидуально-психологические свойства личности [2].

Саморегуляция есть системный процесс, обеспечивающий адекватную условиям изменчивость, пластичность жизнедеятельности субъекта на любом её уровне – это внутренняя целенаправленная активность человека, реализуемая при участии разных процессов, явлений и уровней психики. В процессах саморегуляции получает выражение единство и системная целостность психики [3].

Самоконтроль является осознанным инструментом регулирования деятельности субъекта, способствующим реализации деятельности в изменяющейся среде и имеющим контрольно-оценочный характер [4].

Отношение самоконтроля к саморегуляции можно рассматривать как надструктурный механизм, влияющий на замкнутый контур процесса саморегуляции и находящийся в более высоком иерархическом положении.

Промышленный альпинизм является профессией, связанной с профессиональной деятельностью в экстремальных условиях, имеющей свою специфику и требуемый набор профессионально важных качеств. Акцентуация профессиональной деятельности альпинистов идёт на качество выполняемой задачи и безопасность труда [5].

Цель исследования

Проведение сравнительного исследования работоспособности у промышленных альпинистов с разным уровнем саморегуляции и самоконтроля

Организация исследования

В исследовании приняли участие 60 промышленных альпинистов из Москвы и Московской области, 56 мужчин и 4 женщины в возрасте от 20 до 50 лет, с опытом работы по профессии более двух лет.

Методы

Изучение особенностей саморегуляции и самоконтроля у специалистов профессий особого риска осуществлялось посредством анализа литературы, сбора информации и статистической обработки результатов.

Основным методом получения данных являлся опрос. Использовались следующие методики:

1. Методика «Исследование волевой саморегуляции А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана.
2. Методика «Шкала социального самоконтроля» М. Снайдера в адаптации Н.В. Амяга.
3. Методика «Дифференцированной оценки состояний сниженной работоспособности (ДОРС)» А.Б. Леоновой и С.Б. Величковой.
4. Методика «Пятифакторный опросник личности (5PFQ)» Р. МакКрае и П. Коста, вариант Х. Теуйн в адаптации А.Б. Хромова.

Проводилось сравнительное исследование работоспособности у промышленных альпинистов с разным уровнем саморегуляции и самоконтроля, для выявления взаимосвязи был использован метод корреляционного анализа Ч.Спирмена. Также данные проверялись одновыборочным критерием Колмогорова-Смирнова и имели нормальное распределение, поэтому для параметрического исследования использовался метод сравнения средних значений t-критерий Стьюдента, в других же случаях был использован непараметрический критерий U Манна-Уитни.

Результаты и обсуждение

Анализируя выявленные различия у групп с разными уровнями показателей саморегуляции можно отметить определенные закономерности: специалисты с высоким уровнем волевой саморегуляции характеризуются сниженным уровнем монотонии; высокий уровень настойчивости и самообладания у специалистов характеризуются сниженным уровнем стресса.

При анализе выявленных различия по группам с разными уровнями показателей самоконтроля, определяется следующая закономерность: специалисты с высоким уровнем самоконтроля и социального самоконтроля характеризуются сниженным уровнем пресыщения.

При этом из всех показателей нарушения работоспособности (стресс, утомление, пресыщение, монотония) выявлена взаимосвязь только между стрессом и саморегуляцией, а именно со шкалами волевой саморегуляции, настойчивости и самообладания.

Выявлена отрицательная корреляция между волевой саморегуляцией и стрессом как одного из показателей нарушения работоспособности ($R=-0,57$; $p=0,00$); отрицательная корреляция между настойчивостью и стрессом ($R=-0,39$; $p=0,00$); отрицательная корреляция между самообладанием и стрессом ($R=-0,51$; $p=0,00$). То есть при высоком уровне показателей саморегуляции (волевой саморегуляции, настойчивости и самообладания) отмечаются более низкие значения стресса. Это означает, что специалисты с низким уровнем стресса характеризуются высоким уровнем волевой саморегуляции, настойчивости и самообладания.

Таблица 1– Результаты корреляционного анализа стресса и саморегуляции.

Показатели саморегуляции	Коэффициент корреляции (R)	Уровень значимости (p)
Волевая саморегуляция	-0,57	0,00
Настойчивость	-0,39	0,00
Самообладание	-0,51	0,00

Из всех показателей нарушения работоспособности (стресс, утомление, пресыщение, монотония) выявлена взаимосвязь только между пресыщением и социальным самоконтролем. Выявлена отрицательная корреляция между социальным самоконтролем и пресыщением как одного из показателей нарушения работоспособности ($R=-0,26$; $p=0,05$). То есть при высоком уровне социального самоконтроля отмечаются более низкие значения показателя нарушения работоспособности, пресыщения. Из чего следует вывод, что специалисты с низким уровнем пресыщения характеризуются высоким уровнем социального самоконтроля.

Заключение

Профессии особого риска, согласно анализу литературных источников, подразумевают осуществление профессиональной деятельности специалистами в экстремальных условиях. Разобрав понятие экстремального условия, можно сделать вывод, что данный термин означает экстремальную ситуацию, имеющую средовое воздействие и представленную в личностном семантическом пространстве субъекта. Экстремальная ситуация, в этом случае, понимается как характеристика радикально или внезапно изменившейся обстановки и связанных с этим неблагоприятных факторов для жизнедеятельности человека, сопряжённых с высокой напряжённостью и риском в реализации целесообразной деятельности в данных условиях.

В связи с этим, для эффективного выполнения фронта рабочих задач, имеющегося в категории особо опасных профессий, к специалистам предъявляются повышенные требования в

рамках их профессиональной пригодности. Отбор специалистов на работу подразумевает соответствие их личностных характеристик качеств, которые являются важными для осуществления профессиональной деятельности. Профессионально важными качествами могут выступать физиологические, психофизиологические и индивидуально-психологические свойства личности.

Промышленный альпинизм является профессией, связанной с профессиональной деятельностью в экстремальных условиях, имеющей свою специфику и требуемый набор профессионально важных качеств, таких как физическая выносливость, отсутствие боязни высоты, упорство, настойчивость, аккуратность, эмоциональная и психическая устойчивость.

К важным качествам для профессий особого риска, в том числе и для промышленного альпинизма, также стоит отнести высокие показатели саморегуляции и самоконтроля. Саморегуляция понимается как системный процесс, обеспечивающий адекватную условиям изменчивость, пластичность жизнедеятельности субъекта на любом её уровне. Для деятельности специалиста в экстремальных условиях наиболее важными являются произвольный, осознанный и целенаправленный уровни саморегуляции. Самоконтроль является способностью управлять собственным поведением и сохранять самообладание, он играет важную роль в деле эффективного решения задач, поставленных перед специалистом в экстремальной ситуации.

Согласно результатам исследования, являются верными выводы о том, что саморегуляция и самоконтроль являются факторами работоспособности специалистов опасных профессий; что работоспособность специалистов профессии особого риска зависит от уровня волевой саморегуляции, настойчивости, самообладания, социального самоконтроля и самоконтроля; что специалисты с высоким уровнем саморегуляции и самоконтроля характеризуются эмоциональной устойчивостью, расположенностью к социальному взаимодействию.

Библиография

1. Шойгу Ю.С. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных. Москва: Смысл, 2007. 43 с.
2. Карпов А.В. Понятие профессионально важных качеств деятельности // Психология труда. Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 76 с.
3. Моросанова В.И. Стиль саморегуляции поведения (ССПМ). Когито-Центр, 2004. 32 с.
4. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. Москва, 2011. 91 с.
5. Мартынов А.И. Промальп. Москва, 2000. 29 с.

**SELF-REGULATION AND SELF-MONITORING IN THE ACTIVITIES OF
SPECIALISTS IN HIGH-RISK PROFESSIONS**

DOI: 10.25629/HC.2020.09.26

Kokurin A.V., Miller L.V., Efanov A.S., Doronin V.Yu.

Moscow State University of Psychology and Pedagogy

Moscow, Russia

Abstract. At present, within the framework of work psychology and extreme psychology, the activity of specialists of special risk professions in extreme conditions is studied. Requirements are made to the specialists for their individual and personal features, professional skills and abilities. Special attention should be paid to the peculiarities of self-regulation and self-control conducive to optimal individual behaviour under extreme conditions and to the successful completion of work tasks. The study used a method of literature analysis, testing, and descriptive and inductive statistical techniques to arrive at the following conclusions:

The assessment of the performance of high-risk professionals depends on their level of self-regulation and social self-control.

High indicators of self-regulation and self-control are connected with emotional stability and disposition to social interaction.

The obtained results can be used in professional selection, in training of new specialists, as well as for prevention of working capacity conditions of already working personnel.

Keywords: regulation itself, self-control, special risk professions, industrial mountaineering.

References

1. Shoigu Yu.S. *Psikhologiya ekstremal'nykh situatsii dlya spasatelei i pozharnykh* [Psychology of extreme situations for rescuers and firemen]. Moscow: Smysl, 2007. 43 p.

2. Karpov A.V. Ponyatie professional'no vazhnykh kachestv deyatelnosti. *Psikhologiya truda* [Concept of professionally important qualities of activity. *Psychology of work*]. Moscow: VLADOS-PRESS, 2003. 76 p.

3. Morosanova V.I. *Stil' samoregulyatsii povedeniya (SSPM)* [Style of self-regulation (SSR)]. Kogito-Tsentr, 2004. 32 p.

4. Konopkin O.A. *Psikhologicheskie mekhanizmy regulyatsii deyatelnosti* [Psychological mechanisms for the regulation of activities]. Moscow, 2011. 91 p.

5. Martynov A.I. *Promal'p* [Promalp]. Moscow, 2000. 29 p.