



Теоретический обзор детерминант индивидуального стиля саморегуляции надежности специалиста

Пиканина Ю.М.¹

¹ Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Получено: 21.04.2016
Опубликовано: 30.06.2016

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

саморегуляция, личностная надежность, психофизическое благополучие, индивидуальный стиль саморегуляции

АННОТАЦИЯ:

В статье рассматривается саморегуляция как фактор обеспечения личностной надежности специалистов. Проведен анализ существующих моделей саморегуляции и определены детерминанты индивидуального стиля саморегуляции специалиста. Предложена возможность использования саморегуляции в целях обеспечения психофизического благополучия и личностной надежности специалистов.

A theoretical review of the determinants of individual style of specialist's reliability self-regulation

Yuliya Pikanina¹

¹ Bauman Moscow State Technical University, Russia

ARTICLE INFO:

Received: 30.11.2015
Accepted: 31.03.2016

KEYWORDS:

the personal reliability; self-regulation; psychophysical wellbeing, individual style of self-regulation specialists.

ABSTRACT:

The article presents the results of the analysis of dissertations on the study of self-regulation and personal reliability engineering specialists. The analysis of the existing models of self-regulation is carried out and determinants of individual style of self-regulation of the expert are defined. The opportunity of use of self-control for ensuring psychophysical wellbeing and personal reliability of experts is offered.

CITATION

Пиканина Ю.М. Теоретический обзор детерминант индивидуального стиля саморегуляции надежности специалиста // Живая психология. — 2016. — Том 3. — № 2. — с. 135-140. — doi: [10.18334/lp.3.2.36515](https://doi.org/10.18334/lp.3.2.36515)

Yuliya Pikanina (2016). A theoretical review of the determinants of individual style of self-regulation reliability specialist. Russian Journal of Humanistic Psychology, 3(2), 135-140. doi: [10.18334/lp.3.2.36515](https://doi.org/10.18334/lp.3.2.36515)



Развитие современной промышленности сопровождается непрерывным повышением роли «человеческого фактора» в достижении эффективности и надежности трудовой деятельности. Для современного человека становится обычным возникновение состояний, характеризующихся повышенным уровнем актуализации психофизиологических ресурсов, а нередко и превышающих их возможности. Проблема изучения взаимосвязи психических состояний, профессионально релевантного поведения и различных компонентов личностной саморегуляции становится все более актуальной. В структуре «внутренних ресурсов» особое место отводится механизмам психической регуляции поведения человека, способствующим психической устойчивости человека в экстремальных ситуациях, а также эмоциональным, когнитивным и поведенческим возможностям, которые индивид использует для решения конфликтов и выхода из трудных жизненных ситуаций.

Современные модели саморегуляции базируются на концепции функциональных систем управления двигательной и другими видами активности П.К. Анохина и Н.А. Берштейна, концепции осознанной саморегуляции деятельности О.А. Конопкина, 1980, исследований по изучению личностных детерминант стиля саморегуляции деятельности (В.И. Моросановой, 1998, И.В. Плахотниковой, 2004), регуляторного личностного опыта (А.К. Осницкого, 2007), концепции психологического обеспечения личностной надежности специалистов (В.М. Крук, 2011). Психофизиологические особенности лежат в основе формирования индивидуального стиля саморегуляции поведения и состояния (Н.А. Бернштейн, Н.Г. Кондратьев, М.А. Котик, О.А. Прохоров и др.).

Модель саморегуляции деятельности — это скорее дидактическая схема психического обеспечения деятельности с помощью компонентов саморегуляции (А.К. Осницкий, 2009) [8].

Субъектные проявления наиболее легко обнаруживаются в необычных условиях: в творческом решении проблем, ситуациях риска, преодолении преград, неадаптивном поведении. Комплекс регуляторных умений А.К. Осницкий представил в виде пяти взаимосвязанных и взаимодействующих компонентов [8]:

- 1) ценностный опыт — приобретаемые в течении всей жизни ценностные установки, мотивы — ориентирует специалиста в процессах принятия решения;
- 2) опыт рефлексии, накапливаемый путем соотнесения человеком знаний о своих возможностях с требованиями выполняемой деятельности и решаемыми при этом задачами;
- 3) опыт привычной активизации — на произвольном уровне регуляции ориентирует человека в собственных возможностях и помогает лучше приспособить свои усилия к решению значимых задач;
- 4) операциональный опыт (профессиональные знания и умения, а также навыки саморегуляции, необходимые в работе);
- 5) опыт сотрудничества — способствует объединению совместных усилий, совместному решению задач и предполагает предварительный расчет человека на сотрудничество.

Источником пополнения регуляторного опыта является непосредственный опыт собственного эмоционального восприятия и опосредованный опыт, через когнитивное восприятие ситуации. Осоз-



вание ситуационных условий со значимыми для человека переживаниями и представлениями — это процессы осмысления, обнаружения новых критериев оценивания происходящего, новых возможностей [8].

Для достижения поставленной цели субъект может применять различные компенсаторные механизмы, которые образуют определенный стиль поведения и деятельности. Существуют разные классификации стилей саморегуляции. По критерию самостоятельности или зависимости (интернальности) при осуществлении деятельности, Г.С. Прыгина выделяет такие стили саморегуляции, как: 1) «автономный», которым характеризуются лица, проявляющие в деятельности такие качества, как развитый самоконтроль, уверенность в себе, склонность к самостоятельному выполнению работы; 2) «зависимый», которым характеризуются лица, опирающиеся при осуществлении деятельности на советы, указания, подсказки со стороны, и 3) «промежуточный», характерный для лиц, которые строят свою деятельность и поведение в зависимости от ситуации.

По степени развитости регуляторных процессов, В.И. Моросанова выделяет два типа саморегуляции: *гармоничный* тип, при котором все основные процессы и звенья регуляции развиты примерно на одном уровне, и «*акцентуированный*» тип, при котором наблюдается различная степень развитости отдельных регуляторных звеньев. Стиль саморегуляции описывается индивидуально-типическим комплексом стилевых особенностей саморегуляции, включающим особенности:

- 1) способствующие достижению успеха (сильная сторона стиля);
- 2) не способствующие достижению успеха и требующие компенсации

(слабая сторона), и, наконец, возникающие в меру необходимости компенсаторные отношения между сильной и слабой стороной стиля.

Достижение результата в деятельности акцентуированных личностей происходит за счет компенсации, когда происходит перераспределение функций между сильными и слабыми звеньями саморегуляции.

В.И. Моросанова выделяет следующие функции индивидуального стиля саморегуляции: системообразующая, инструментальная, компенсирующая.

Системообразующая функция проявляется в новообразованиях — субъективных свойствах человека, которые образуются в процессе формирования устойчивых стилевых проявлений регуляторных процессов и являются одновременно личностными.

Инструментальная функция индивидуального стиля регуляции соотносится с индивидуальной спецификой регуляторных процессов, а в случае стиля деятельности — с индивидуальной спецификой приемов и способов действий.

Компенсирующая функция индивидуального стиля регуляции заключается в том, что у субъекта деятельности может формироваться такой стиль регуляции, в котором высокоразвитые регуляторные звенья и регуляторные свойства могут компенсировать функциональные звенья регуляции, недостаточно развитые с точки зрения требований успешной деятельности [5].

Стиль саморегуляции предполагает выбор субъектом адекватных ему методов и способов саморегуляции как орудия деятельности. В исследовании саморегуляции учебной деятельности студентов Н.А. Киселевской было выявлено, что на стиль саморегуляции оказывают влияние



уровень сформированности звеньев саморегуляции, факторов волевой организации и локуса контроля личности, а также частота проявления психических состояний у студентов. Так, автономный стиль саморегуляции характеризуется высоким уровнем сформированности звеньев саморегуляции и обеспечения регуляции в целом. Студенты с автономным стилем саморегуляции отличаются высоким уровнем проявления факторов волевой организации личности, высоким уровнем интернальности, что проявляется в постановке учебных целей, их реализации и оценке полученных результатов. Такие студенты, как правило, составляют группу «хорошо успевающих». Интернальность, интернальный тип локуса контроля определяет также когнитивные характеристики деятельности данных студентов. Для них характерны такие качества, как самостоятельность, чувства личной ответственности и самоэффективности, высокий уровень когнитивной активности — они стремятся к более глубокой обработке информации и постановке сложных задач, — в соответствии с которым вырабатывают карьерные перспективы. Студенты с зависимым стилем саморегуляции характеризуются низким уровнем развития звеньев саморегуляции, факторов волевой организации личности и интернальности. Они составляют большинство в группе «слабо успевающих» студентов.

Результаты Н.Г. Кондратюк показали, что стилевые регуляторные особенности и субъектные качества, развитые у представителей экстремальных профессий, обеспечивают надежность их действий и являются профессионально важными качествами. Среди них особое место занимает надежность осознанной саморегуляции как стилеобразующее субъектное качество, а процессы моделирования

значимых условий и программирование действий являются профессионально важными стилевыми особенностями осознанной саморегуляции. Взаимосвязь индивидуально-типических особенностей личности со стилем саморегуляции Н.Г. Кондратюк разделяет на четыре типа: «эффективно-гармоничный», «стратегичный», «автономно-адаптивный», «оперативный».

Л.С. Улановская структуру индивидуального стиля саморегуляции рассматривает на трех уровнях: физиологическом, психофизиологическом и психологическом. На физиологическом уровне саморегуляция представлена нейрофизиологическими характеристиками. На психофизиологическом уровне — вегетативными реакциями (регулирующими работу внутренних органов). На психологическом уровне — жизненной позицией по отношению к себе и окружающей среде (доминирующими психическими состояниями).

М.А. Котик предложил два одновременно работающих контура регуляции — информационный и энергетический [6]. *Энергетическая саморегуляция* обеспечивает необходимый активационный уровень для сохранения надежности. При нормальной саморегуляции происходит управление по типу отрицательной обратной связи, т.е. при понижении надежности увеличивается значимость операции, что увеличивает активность человека, которая повышает его надежность. При определенных особенностях нервной системы, повышенной тревожности, неуверенности, саморегуляция надежности происходит по типу положительной обратной связи. В таком случае при понижении надежности специалиста из-за высокой тревожности и слабой нервной системы происходит значительное увеличение значимости и активности



человека, что приводит к энергетическому истощению и дальнейшему снижению надежности.

Информационное регулирование

М.А. Котик рассматривал через расширение поступающей информации и создание **обобщенного образа действия**. Уровень обобщения мыслительного образа зависит от степени неопределенности задач. М.А. Котик подчеркивал, что энергетические и информационные процессы связаны между собой и составляют индивидуальный стиль саморегуляции деятельности, который включает не отдельные элементы деятельности, а стратегию поведения человека, средство оптимизации внутренних и внешних ограничений с помощью компенсаторных механизмов. Недостаточность или неадекватность созданного в процессе информационного регулирования обобщенного образа действия приводит к риску возникновения ошибок в деятельности и поведении специалистов.

Тип саморегуляции эмоциональных состояний, возникающих в сложных ситуациях учебной деятельности, изучал А.О. Прохоров. Он показал, что для «сильных» студентов типичным отрицательным состоянием является раздраженность, промежуточным, возникающим в ходе саморегуляции, — радость, а желаемым — спокойствие. Наиболее актуальным способом саморегуляции — переключение деятельности. Для «слабых» — отрицательным состоянием была «апатия», преобладающим способом саморегуляции — общение.

Л.Г. Дикая также отметила четыре типа индивидуальных стилей саморегуляции, которые определяются показателями энергетической и личностной регуляции, и могут быть гармоничным, экономным, накопительным или затратным. Направленность саморегуляции может быть деятельностью-ориентированной или

эмоционально-ориентированной, которая, в свою очередь, зависит от устойчивости личности, наличия акцентуаций, психологических защит и мотивационной составляющей.

Таким образом, саморегуляция представляет собой систему регулирования энерго-информационного процесса, носителями которого выступает сам человек, как активный субъект деятельности, которая осуществляется определенными средствами в зависимости от внешних и внутренних условий. Совокупность внутренних условий определяется индивидуальным стилем специалиста.

Индивидуальный стиль саморегуляции предполагает внутреннюю динамику на протяжении всей профессиональной жизни специалиста. Прирост знаний, мастерства, личного опыта автоматизирует одни навыки саморегуляции и создает возможность появления навыков еще более высокого уровня, что также приводит к приросту в оптимизации личностной надежности. Продвижение по карьерной лестнице специалиста предполагает, что будут востребованы новые навыки саморегуляции для обеспечения надежности нового профессионального и личностного уровня развития. Конечно, основа индивидуального стиля, базирующаяся на психофизических особенностях нервной системы, скорости обменных процессов, останется неизменной, но происходит прирост индивидуального опыта и насыщение собственного стиля саморегуляции.

Динамика процесса саморегуляции представляет собой также многоуровневый процесс: увеличение числа натренированных практических приемов и навыков саморегуляции приводит, с одной стороны, к расширению палитры саморегуляции, возможности их комбинированного применения. Полученный личный



опыт саморегуляции позволяет осознанно применять автоматизированные навыки саморегуляции для обеспечения личностной надежности специалиста.

Литература

1. Дикая Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в условиях экстремальной деятельности: дис. ... — Курск, 2002.
2. Котик М.А. Общие понятия о надежности человека-оператора и законах саморегуляции. — Таллин: Изд-во «Валгус», 1974. — 166 с.
3. Крук В.М. Психологические механизмы обеспечения личностной надежности специалиста // Российский научный журнал. 2012. № 4(29). С. 178–185.
4. Крук В.М. Концепция обеспечения личностной надежности специалиста // European Social Science Journal 2011. №11 (14). С. 280–287.
5. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В.И. Моросанова; Ин-т психологии РАН ; Психологический ин-т РАО. — М.: Наука, 2010.
6. Мысина Г.А. Технология обучения студентов здоровьесберегающей рефлексивной деятельности / Мысина Г.А. — М.: МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2010. — 76 с.
7. Осницкий А.К. Регуляция деятельности и направленность личности. — М.: Изд-во Моск. экономико-лингвист. ин-та, 2007. — 232 с.
8. Семикин Т.А., Мысина Г.А. Психофизическое благополучие будущих специалистов // Человеческий капитал. 2013. № 9 (57). С. 15–23.

Сведения об авторе

Пиканина Юлия Маровна

Ассистент кафедры «Здоровьесберегающие технологии и адаптивная физическая культура» МГТУ им. Н.Э. Баумана
E-mail: j.pikanina@bmstu.net