
Особенности саморегуляции у специалистов экстремального профиля профессиональной деятельности

Кабанова Т.Н., кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории психогигиены и психопрофилактики, Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского» Министерства здравоохранения Российской Федерации (tatianak0607@yandex.ru)

Плешакова Е.А., студент факультета юридической психологии Московского городского психолого-педагогического университета (jeni93@bk.ru)

Дубинский А.А., младший научный сотрудник лаборатории психогигиены и психопрофилактики, Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского» Министерства здравоохранения Российской Федерации (aleksandr-dubinskij@yandex.ru)

Васильченко А.С., младший научный сотрудник лаборатории психогигиены и психопрофилактики, Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского» Министерства здравоохранения Российской Федерации (vasilchenko.alesya@gmail.com)

Изучены индивидуально-психологические характеристики и выделены профили саморегуляции специалистов экстремального профиля. Обследовано 65 специалистов экстремального профиля мужского пола в возрасте от 21 до 60 лет (возраст $36,7 \pm 5,7$ лет). В группу сравнения вошли 69 мужчин от 22 до 60 лет (ср. возраст $36 \pm 4,9$ лет), чья профессиональная деятельность не связана с риском. Используются следующие методики: опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой; опросник самоконтроля (Грасмик Х., 1993, адаптация Булыгиной В.Г., Абдраязковой А.М., 2009); опрос-ник чувствительности к наказанию и вознаграждению Кавера-Уайта – BIS/BAS; опросник формально-динамических свойств индивидуальности В.М. Русалова; опросник агрессивности А. Басса и М. Пери (адаптация Ениколопова С.Н., Цибульского Н.П., 2007); шкала тревоги Ч.Д. Спилбергера; личностный опросник Айзенка EPQ.

Обнаружено, что специалистов экстремального профиля отличает: более высокий уровень сформированности регуляторной гибкости и индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности; более высокие показатели

экстраверсии, коммуникативной активности, общей адаптивности; более низкий уровень реактивной тревоги, личностной тревожности и общей эмоциональности. При этом импульсивность, эгоцентризм, несдержанность и физическая активность в структуре самоконтроля специалистов экстремального профиля связаны с высокими показателями аффективного компонента агрессии и несвязностью звеньев процесса саморегуляции. Выделено 3 профиля саморегуляции специалистов экстремального профиля: а) высокий уровень саморегуляции – сопряженный с высокой интеллектуальной и физической развитостью, наиболее высоким уровнем адаптивности и общей активности при более низкой коммуникативной пластичности; б) средний – отличающийся быстрым реагированием на возникающие изменения в ситуации, успешным продуцированием альтернатив, большей гибкостью в процессе общения при меньшей интеллектуальной и физической активности; в) низкий – наиболее развит этап оценивания результатов в целом при низких показателях формально-динамических свойств индивидуальности и адаптивности.

Ключевые слова: экстремальные условия, экстремальный профиль, профессиональная деятельность, профили саморегуляции, самоконтроль, индивидуально-типологические особенности, дезадаптация, стрессогенные факторы.

Для цитаты:

Кабанова Т.Н., Плешакова Е.А., Дубинский А.А., Васильченко А.С. Особенности саморегуляции у специалистов экстремального профиля профессиональной деятельности. [Электронный ресурс] // Психология и право. 2017(7). № 1. С. 89-105. doi: 10.17759/psylaw.207070108

For citation:

Kabanova T.N., Pleshakova E.A., Dubinsky A.A., Vasilchenko A.S. Peculiarities of self-regulation of extreme profile specialists. [Elektronnyi resurs]. Psikhologiya i pravo [Psychology and Law], 2017(7), no. 1. pp. 89-105. doi: 10.17759/psylaw.2017070108

Введение

Актуальность изучения психофизиологического и социально-психологического состояний человека в условиях нервно-эмоционального напряжения обусловлена возросшим интересом к изучению потенциальных ресурсов личности в экстремальных ситуациях, прогнозу надежности и профессиональному отбору специалистов экстремального профиля.

Специалист экстремальной профессии постоянно встречается с нестандартными ситуациями, требующими преодоления привычной логики мышления, совершения антифизиологических действий и противоестественных операций. Уровень готовности к осуществлению профессиональной деятельности в экстремальных условиях связан с психофизиологическими ограничениями человеческой психики и всего организма в целом. Поэтому важным аспектом подготовки специалиста экстремального профиля является

обучение навыкам самоконтроля с формированием установки на высокое качество профессиональной деятельности, что обеспечивает интеграцию программы исполнительных действий между сознанием и навыками.

В психологии экстремальных ситуаций большое значение придается стрессоустойчивости специалистов опасных профессий, причем считается, что в ее основе лежат высокий уровень саморегуляции и наличие профессионализма, позволяющего сотруднику эффективно действовать в сложной, непредвиденной ситуации. Особую важность приобретает также способность специалистов регулировать собственное актуальное психологическое, психофизиологическое состояние и негативные эмоциональные переживания в кризисных и чрезвычайных ситуациях [1]. Кроме того, развитие механизмов саморегуляции функционального состояния, владение приемами саморегуляции являются существенными признаками уровня профессиональной пригодности специалиста.

Необходимо отметить, что в целом эффективность деятельности связана со сформированностью отдельных звеньев процесса саморегуляции и связей между ними. Процесс саморегуляции направлен на преодоление информационной неопределенности, что способствует более четкому представлению цели, формированию критериев контроля за реализуемой деятельностью и ее оценки. Процесс саморегуляции как система функциональных звеньев обеспечивает создание и динамическое существование в сознании субъекта целостной модели его деятельности, предвосхищающей (как до начала действий, так и в ходе их реализации) его исполнительскую активность [7].

Функциональная роль саморегуляции заключается в поддержании устойчивости психики как целостной системы при деструктивных внешних воздействиях, а также подчинении содержания и структуры деятельности принятым целям. Психодинамические характеристики саморегуляции позволяют противостоять стрессовому воздействию и обеспечивают эмоциональную устойчивость личности, содержательно-смысловые характеристики обеспечивают возможность противодействия ситуационным факторам или импульсивным влечениям. Таким образом, под саморегуляцией понимаются индивидуальный способ регуляции психических процессов, а также возможности компенсации дефицитарных и оптимизации потенциальных качеств личности при непосредственном соотношении с пространственно-временными характеристиками внешней среды.

При изучении роли когнитивных и активационных компонентов саморегуляции в экстремальных условиях профессиональной деятельности установлено, что текущее функциональное состояние взаимодействует с психологической системой профессиональной деятельности через активационный компонент деятельности, основная функция которого – обеспечение оптимального энергетического уровня с целью качественного выполнения рабочих задач [2]. Чем адекватнее активационное воздействие на систему регуляции функционального состояния с точки зрения его соответствия характеру рабочей нагрузки, тем эффективнее будет энергетическое обеспечение деятельности и успешнее она будет выполняться, что косвенно выявляет более высокий уровень профессиональной пригодности субъекта деятельности.

Таким образом, для специалистов экстремального профиля профессиональной деятельности необходимо усовершенствование психологического сопровождения, которое

будет направлено на развитие и обучение навыкам саморегуляции со снятием или уменьшением симптомов дистресса, увеличением адаптационных способностей [5; 11].

Дизайн и методы исследования

В выборку были включены 65 специалистов экстремального профиля (Федеральная служба исполнения наказаний и МВД России, дежурные службы и оперативные подразделения) в возрасте от 21 до 60 лет (средний возраст – 36,7±5,7 лет). В группу сравнения вошли 69 обследуемых от 22 до 60 лет (средний возраст 36±4,9 лет), чья профессиональная деятельность не связана с риском. Все обследуемые – мужского пола. Критериями включения тестируемых в исследование являлись: возраст от 20 до 60 лет, отсутствие черепно-мозговых травм. Критериями исключения являлись: женский пол, несогласие участвовать в исследовании, наличие по анамнестическим данным факта злоупотребления алкоголем и другими психоактивными веществами.

В исследовании были использованы следующие методики:

1. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой (1989), диагностирующий степень развитости осознанной саморегуляции поведения и ее индивидуальные профили, компонентами которых являются частные регуляторные процессы: «планирование»; «моделирование»; «программирование»; «оценивание результатов»; «гибкость»; «самостоятельность» [6].

2. Опросник самоконтроля (Грасмик Х., 1993, адаптация Булыгиной В.Г., Абдраязковой А.М., 2009), включает шкалы: «импульсивность», «предпочтение простых задач», «стремление к риску», «физическая активность», «эгоцентризм», «раздражительность» [8].

3. Опросник Кавера–Уайта BIS (Behavioral Inhibition System)/BAS (Behavioral Approach System), служит для изучения чувствительности к наказанию и вознаграждению. Шкала «BIS» отражает реакции человека на новую обстановку, неопределенность, а также отсутствие поощрения и получение наказания. Лиц, имеющих высокий балл по шкале, характеризуют такие черты, как робость и пугливость; их отличает предрасположенность к депрессии, состоянию тревоги и психосоматическим расстройствам. Шкала «BAS» определяет реакции на получение поощрения, избавление от наказания. Лиц, имеющих высокий балл по шкале, отличает активность, импульсивность и повышенный интерес ко всему новому. Опросник включает шкалы: «торможение поведения» (BIS); «развлекательная активация» (BASf); «неспецифическая активация» (BASDr); «активация, связанная с поощрением» (BASR).

4. Опросник формально-динамических свойств индивидуальности (ОФДСИ) В.М. Русалова, диагностирует свойства «предметно-деятельностного» (психомоторная и интеллектуальная сферы) и «коммуникативного» аспектов темперамента. Содержит шкалы: «эргичность», «пластичность», «скорость», «эмоциональность» в психомоторной, интеллектуальной и коммуникативной сферах.

5. Опросник А. Басса и М. Пери (адаптация Ениколопова С.Н., Цибульского Н.П., 2007) (BPAQ – Buss-Perry Aggression Questionnaire, 1992). Трехфакторная структура опросника соответствует теоретическим положениям о трех компонентах агрессии в концепции А. Басса и М. Перри: инструментальном («физическая агрессия»), аффективном (включает

физиологическое возбуждение и подготовку к агрессии – «гнев»), когнитивном (основан на переживании чувства несправедливости и ущемленности, неудовлетворенности желаний – «враждебность») [3].

6. Шкала тревоги Ч.Д. Спилбергепа (State-Trait Anxiety Inventory – STAI) (адаптирована Ю.Л. Ханиным), является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент («реактивная тревожность» как состояние и «личностной тревожности» как устойчивая характеристика человека).

7. Личностный опросник EPQ (Г. и С. Айзенк) включает 101 вопрос и содержит следующие четыре шкалы: 1) «экстраверсия–интроверсия»; 2) «нейротизм–стабильность»; 3) «психотизм» и 4) специфическую шкалу, предназначенную для оценки искренности тестируемого – «ложь».

Статистическая обработка данных проводилась с расчетом средних значений переменных для специалистов экстремального профиля и специалистов, имеющих профессии, не связанные с риском. Использовались t-критерий Стьюдента для независимых выборок, корреляционный анализ (коэффициент корреляции Пирсона), процедура кластерного анализа (метод k-средних). Критерием статистической достоверности получаемых выводов считалась общепринятая в психологии величина – $p \leq 0,05$. Анализ данных проводился с помощью статистических пакетов SPSS 22.0, Excel 15.0.

Результаты и обсуждение

Посредством t-критерия Стьюдента был проведен сравнительный анализ психологических особенностей специалистов экстремального профиля и специалистов, чья профессиональная деятельность находится за пределами работы в экстремальных условиях (группа сравнения) (табл. 1).

Таблица 1

Значимые различия между показателями исследуемых переменных в группе специалистов экстремального профиля и группой сравнения (t-критерий Стьюдента)

Переменная	Специалисты экстремального профиля	Группа сравнения
Физическая агрессия	24	19,9
Предпочтение простых задач	0,8	1,3
Физическая активность	2,3	1,4
Гибкость	6,2	5,4
Общий уровень саморегуляции	31,4	28,1
Коммуникативная эргичность	34,2	31,3

Интеллектуальная пластичность	29,8	28,5
Психомоторная эмоциональность	24,6	27,3
Коммуникативная эмоциональность	23,3	28
Индекс коммуникативной активности	97	90,7
Индекс общей адаптивности	225,7	192
Индекс общей эмоциональности	74	85,6
Реактивная тревога	35,2	40,1
Личностная тревожность	38	46,9
Экстраверсия	15,4	12,8
Нейротизм	6,9	12,3

Обнаружено, что по методике «Опросник уровня агрессивности» группу специалистов экстремального профиля отличает более высокий показатель «физической агрессии».

При сравнении средних показателей самоконтроля в группе сравнения и группе специалистов экстремального профиля обнаружены различия в параметрах «предпочтение простых задач» и «физическая активность». Для группы сравнения в большей мере, чем для специалистов экстремального профиля, в структуре самоконтроля характерно предпочтение простых задач. При этом «физическая активность» является преобладающей чертой в структуре самоконтроля специалистов экстремального профиля.

Сопоставление средних показателей чувствительности к наказанию и вознаграждению в группе сравнения и группе специалистов экстремального профиля значимых различий не выявило. В исследуемых группах отмечается умеренно высокий страх перед возникновением непредвиденных ситуаций, умеренно пониженное стремление к поиску поощрения и избеганию наказания.

При сравнении средних показателей методики «Стиль саморегуляции поведения» были выявлены значимые различия переменных «гибкость» и «общий уровень саморегуляции». У специалистов экстремального профиля отмечается более высокий уровень сформированности регуляторной гибкости, т. е. способности перестраивать систему саморегуляции в соответствии с изменением внешних и внутренних условий, а также более высокий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности, чем в группе сравнения.

Соотнесение средних показателей формально-динамических свойств индивидуальности выявило, что специалистов экстремального профиля отличают более высокие значения «коммуникативной эргичности» и «интеллектуальной пластичности» и низкие значения «психомоторной» и «коммуникативной эмоциональности». Для

специалистов экстремального профиля характерны более выраженное стремление к установлению широкого круга контактов, новых знакомств, большая степень общительности, а также большая гибкость мышления и выраженность стремления к разнообразным формам интеллектуальной деятельности. Кроме того, специалистов экстремального профиля отличает ощущение спокойствия, уверенности в себе при выполнении физической работы, отсутствие излишней восприимчивости в случае собственного поражения, а также уверенность в процессе взаимодействия с другими людьми и низкая чувствительность к неудачам в общении.

Сопоставление средних показателей дополнительных индексов ОФДСИ между группами сравнения и специалистов экстремального профиля выявило следующее: специалисты экстремального профиля обладают более высокой «коммуникативной активностью» и «общей адаптивностью», но меньшей «общей эмоциональностью».

Обнаружены значимые различия в дисперсиях переменных «реактивная тревога» и «личностная тревожность» при сравнении средних показателей тревоги в исследуемых группах. Так, лица, относящиеся к специалистам экстремального профиля, проявляют менее выраженную реакцию на стрессоры, а также менее подвержены воздействию тех или иных стрессогенных факторов по причине своих индивидуальных особенностей, чем обследуемые группы сравнения.

При сравнении средних показателей методики «Личностный опросник-EPQ» обнаружены значимые различия в дисперсиях параметров «экстраверсия» и «нейротизм». Специалисты экстремального профиля имеют более высокие показатели экстраверсии и более низкие показатели нейротизма. То есть представители данной группы более импульсивны, вспыльчивы, оптимистичны, предпочитают движение и действие, имеют тенденцию к агрессивности, склонны к рискованным поступкам, кроме того, обладают более высокой эмоциональной устойчивостью.

По результатам проведенных методик был выполнен анализ взаимосвязи индивидуально-психологических характеристик у специалистов экстремального профиля и лиц, чья профессиональная деятельность не связана с риском. В группе специалистов экстремального профиля были выявлены следующие корреляционные связи между переменными (коэффициент корреляции r Пирсона).

Параметр «самостоятельность», который означает несвязанность звеньев процесса саморегуляции, связан с «несдержанностью» ($r=0,506$) и «эгоцентризмом» ($r=0,628$) в структуре самоконтроля. Переменная «общий уровень саморегуляции» связана с «планированием» ($r=0,583$), «программированием» ($r=0,638$), «оцениванием результатов» ($r=0,617$), «интеллектуальной активностью» ($r=0,519$). «Моделирование» связано с «индексом общей адаптивности» ($r=0,519$). То есть лица, обладающие хорошо сформированной индивидуальной системой осознанной саморегуляции произвольной активности, обладают потребностью в осознанном планировании деятельности, составляют действенные, реалистичные, детализированные планы, имеют развитую систему осознанного программирования своих действий, адекватные самооценку и оценку результатов своей деятельности, высокую интеллектуальную активность.

«Гибкость» связана с «интеллектуальной пластичностью» ($r=0,571$), «психомоторной скоростью» ($r=0,505$), «индексом психомоторной активности» ($r=0,541$), «индексом общей

активности» ($r=0,586$) и «индексом общей адаптивности» ($r=0,545$). Таким образом, лица, обладающие развитой способностью перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий, обладают высокой гибкостью мышления, с легкостью переходят с одной формы интеллектуальной деятельности на другую, обладают высокой скоростью выполнения двигательных операций, хорошо адаптируются к окружающим условиям.

Переменная «гнев» связана с параметрами «враждебность» ($r=0,666$), «общий показатель агрессии» ($r=0,915$), «несдержанность» ($r=0,685$), «эгоцентризм» ($r=0,614$), «импульсивность» ($r=0,562$), «самостоятельность» ($r=0,526$). У лиц с выраженным аффективным компонентом агрессии в структуре самоконтроля отмечаются несдержанность, эгоцентризм, импульсивность, несвязанность звеньев процесса саморегуляции. Их также отличает развитость регуляторной автономности.

Переменная «общий показатель агрессии» связана с параметрами «враждебность» ($r=0,844$), «психотизм» ($r=0,537$), «самостоятельность» ($r=0,523$), «импульсивность» ($r=0,547$), «эгоцентризм» ($r=0,626$), «несдержанность» ($r=0,669$). Лица, обладающие направленностью на устранение препятствий, преодоление того, что противодействует процессу индивидуального развития, также проявляют внутреннее напряжение, отличаются высокой развитостью регуляторной автономности. У таких лиц в структуре самоконтроля отмечается импульсивность, несдержанность и эгоцентризм, обнаруживается несвязанность звеньев процесса саморегуляции.

Лиц с высокими показателями «психотизма» отличает «эгоцентризм» ($r=0,557$), «импульсивность» ($r=0,621$), «несдержанность» ($r=0,557$) и «физическая активность» ($r=0,588$) в структуре самоконтроля, а также несвязанность звеньев процесса саморегуляции ($r=0,588$). Обследуемых с высокой «физической активностью» отличает высокая «психомоторная активность» ($r=0,511$) и «психомоторная эргичность» ($r=0,521$) со стремлением к физическому напряжению при высокой мышечной работоспособности.

Показатель «поиск развлечения и удовольствия – BAS F» связан с показателем «неспецифическая активация – BAS Dr» ($r=0,550$) и «чувствительность к награде или поощрению – BAS R» ($r=0,572$). А параметр «BAS Dr» связан с «BAS R» ($r=0,573$). Сниженное стремление к «поиску развлечения и удовольствия» связано со сниженной «чувствительностью к награде или поощрению». Кроме того, низкие показатели «BAS F» связаны с высокими показателями «импульсивности» ($r= -0,502$). Лица, обладающие низким стремлением к поиску удовольствия, также обладают повышенной импульсивностью. Высокие показатели шкалы «BIS» связаны с низким «индексом общей эмоциональности» ($r= -0,503$). У лиц с повышенным страхом перед возникновением непредвиденных ситуаций отмечается сильное проявление эмоциональности.

Были обнаружены следующие корреляционные связи между переменными в группе лиц, чья профессиональная деятельность лежит за пределами работы в экстремальных условиях. Так, показатель «общий уровень саморегуляции» связан с «моделированием» ($r=0,521$), «программированием» ($r=0,726$), «оцениванием результатов» ($r=0,648$), «гибкостью» ($r=0,661$), «экстраверсией» ($r=0,501$), «индексом психомоторной активности» ($r=0,634$), «индексом интеллектуальной активности» ($r=0,508$), «индексом общей активности» ($r=0,581$), «индексом общей адаптивности» ($r=0,581$), а также «психомоторной эргичностью» ($r=0,591$), «скоростью» ($r=0,582$) и «пластичностью» ($r=0,542$), низкой

«личностной тревожностью» ($r = -0,589$), низким «нейротизмом» ($r = -0,586$). Таким образом, в группе сравнения уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности связан с развитием способности гибко менять программу своих действий, адекватно оценивать результаты своих действий, экстраверсией и мышечной работоспособностью. Кроме того, низкие показатели «моделирования» были связаны с высоким «нейротизмом» ($r = -0,557$), указывая на то, что лица, испытывающие трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, проявляют эмоциональную неустойчивость и тревогу. Помимо этого, низкие показатели «гибкости» связаны с высокими показателями «предпочтения простых задач» ($r = -0,518$) в структуре самоконтроля.

Низкие показатели «физической агрессии» связаны с низким «психотизмом» ($r = 0,513$) и низким «общим показателем агрессии» ($r = 0,651$). Показатель «гнев» связан с «враждебностью» ($r = 0,541$), «несдержанностью» ($r = 0,590$) и «общим показателем агрессии» ($r = 0,868$). «Враждебность» связана с «общим показателем агрессии» ($r = 0,775$) и «несдержанностью» ($r = 0,580$). Низкий показатель «физической активности» связан с низкой «психомоторной эргичностью» ($r = 0,571$) и «психомоторной скоростью» ($r = 0,568$), а также «индексом психомоторной активности» ($r = 0,601$). При этом физическая активность выражена существенно меньше в структуре самоконтроля у специалистов, чья профессиональная деятельность лежит за пределами работы в опасных и экстремальных условиях.

Низкие значения параметра «BIS» связаны с высокой «интеллектуальной эмоциональностью» ($r = -0,545$), «коммуникативной эмоциональностью» ($r = -0,534$), высокой «личностной тревожностью» ($r = -0,580$), «нейротизмом» ($r = -0,584$), а также высоким «индексом общей эмоциональности» ($r = -0,558$). У лиц с высоким страхом перед возникновением непредвиденных ситуаций отмечаются сильные эмоциональные переживания в процессе социального взаимодействия, чувствительность к неудачам в общении, высокая личностная тревожность и нейротизм.

Показатель «экстраверсия» связан с «психомоторной» ($r = 0,581$), «интеллектуальной» ($r = 0,588$), «коммуникативной» ($r = 0,735$) и «общей активностью» ($r = 0,736$), а также «общей адаптивностью» ($r = 0,766$). Низкая «экстраверсия» связана с высоким «нейротизмом» ($r = -0,502$), «личностной тревожностью» ($r = -0,649$), высокой «интеллектуальной эмоциональностью» ($r = -0,529$), высоким «индексом общей эмоциональности» ($r = -0,509$).

Для выделения профилей саморегуляции у специалистов экстремального профиля был проведен кластерный анализ (метод k-минз). В результате разбиения исследуемой группы специалистов экстремального профиля на гомогенные группы было выделено 3 кластера. В 1-й кластер вошло 14 человек, во 2-й и 3-й – по 8. На основании значимых различий между кластерами параметров методики «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, а также опросника формально-динамических свойств индивидуальности В.М. Русалова были построены графики средних значений переменных в каждом кластере (рис. 1–3).

В результате обнаружено, что самый высокий «общий уровень саморегуляции» имеют лица, вошедшие в 3-й кластер. Их также отличают более высокие показатели по всем шкалам, чем у представителей других кластеров. Наиболее развитыми оказались этапы «планирования» и «оценивания результатов». Представители данной группы способны

выдвигать и удерживать цели, осознанно планировать свою деятельность, а также адекватно оценивать себя и результаты своей деятельности и поведения. В 1-м кластере максимальными являются показатели шкалы «моделирование» и «гибкость». Отмечаются низкие показатели этапа «планирование». Для представителей данного кластера характерно осуществлять деятельность без заранее продуманного плана, быстро реагировать на возникающие изменения в ситуации, успешно продуцировать альтернативы. Лиц, вошедших во 2-й кластер, отличает более низкий «общий уровень саморегуляции». У представителей данной группы наиболее развитым этапом процесса саморегуляции является «оценивание результатов» (рис. 1).

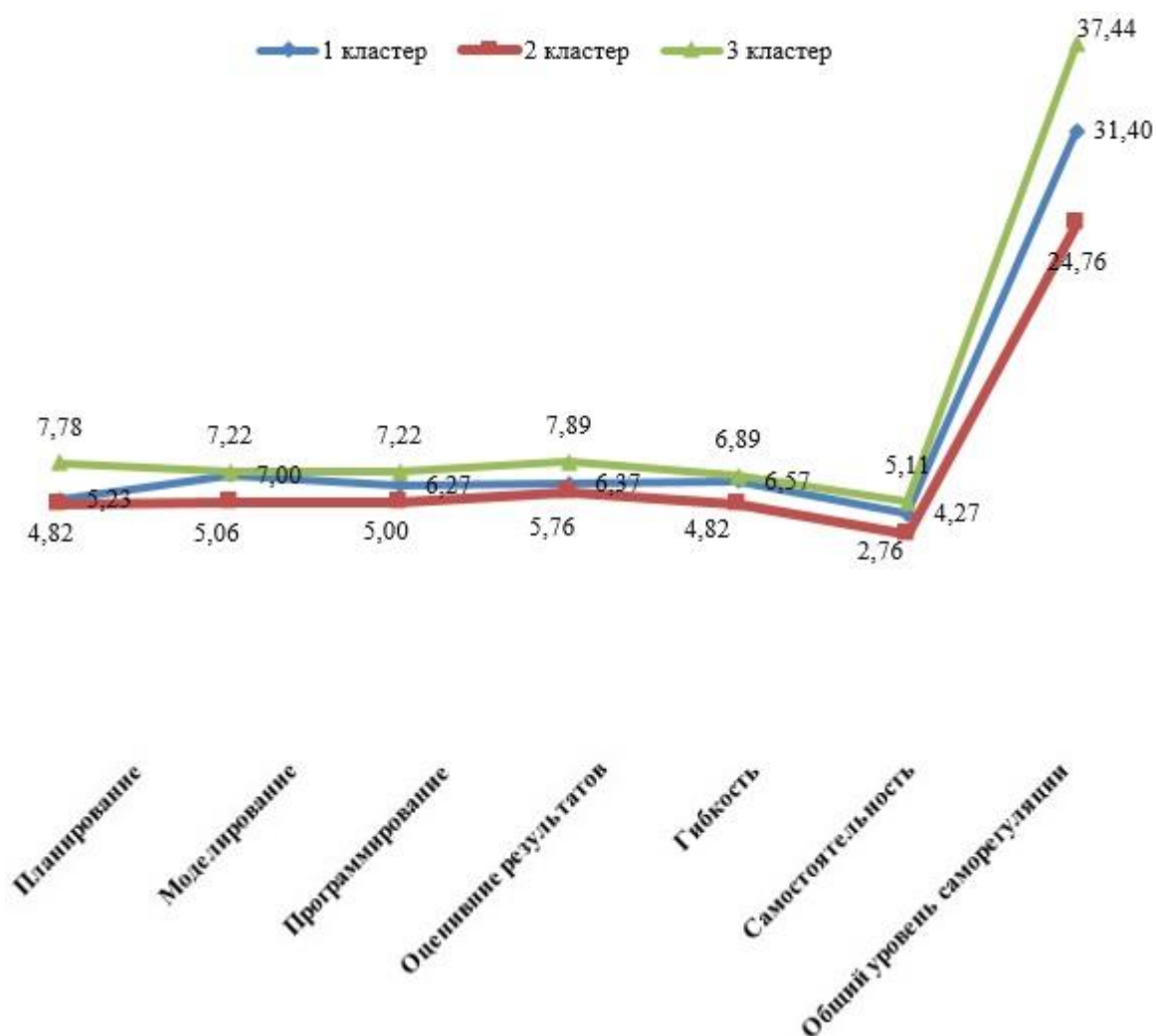


Рис. 1. Сравнение кластеров специалистов экстремального профиля по результатам методики «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой

Представители 3-го кластера имеют высокую «интеллектуальную эргичность», «психомоторную скорость» и «коммуникативную скорость», в то же время – более низкую «коммуникативную пластичность». У лиц, относящихся к 1-му кластеру, выделяется «психомоторная пластичность» и «психомоторная скорость». Показатели «коммуникативной пластичности» выше, чем у представителей 3-го кластера. То есть для

представителей данной подгруппы характерна меньшая, чем в предыдущем кластере, развитость интеллектуальной и физической активности, но большая гибкость в процессе общения. Представители 2-го кластера имеют самые низкие показатели формально-динамических свойств индивидуальности (рис. 2).

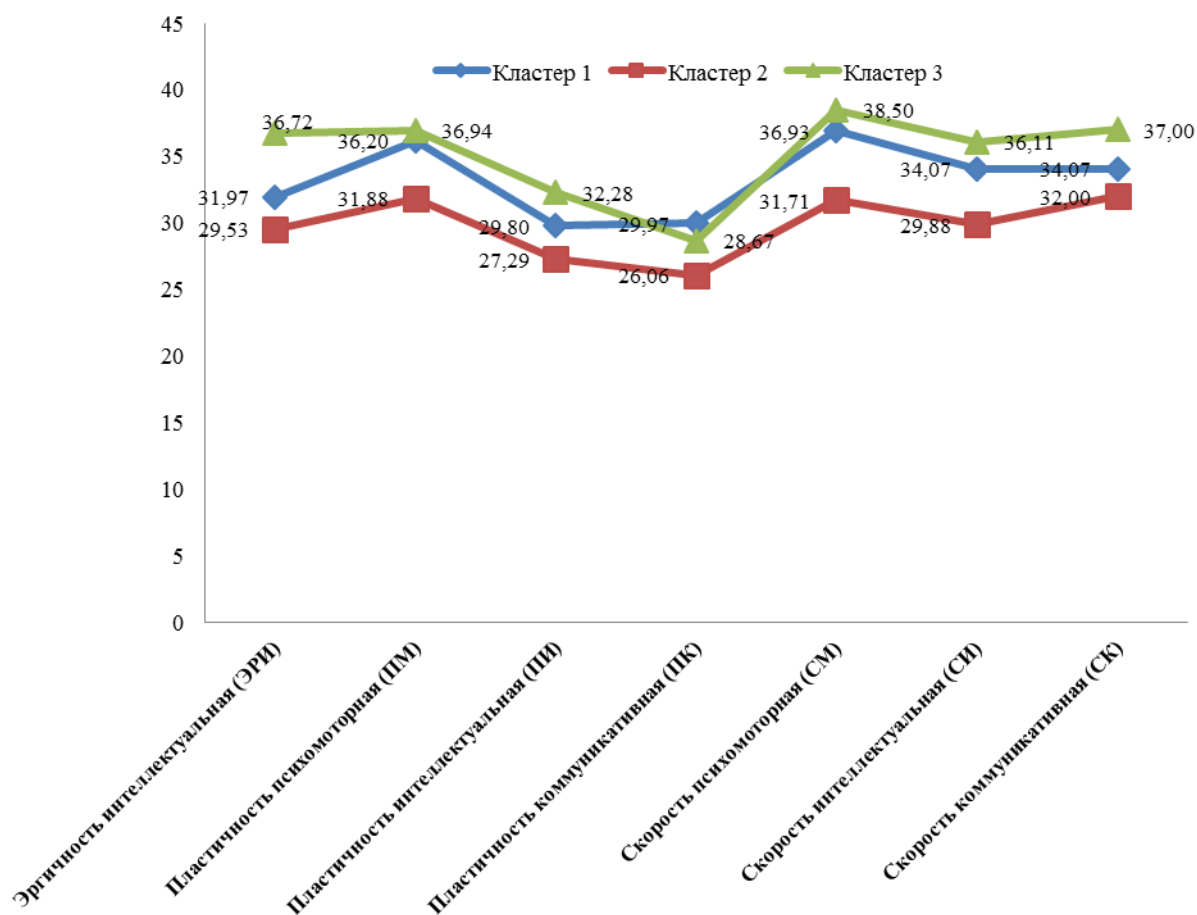


Рис. 2. Сравнение кластеров специалистов экстремального профиля по результатам опросника формально-динамических свойств индивидуальности В.М. Русалова

Обследуемые, вошедшие в 3-й кластер, имеют наиболее высокий уровень «общей адаптивности» и «общей активности». Лица, относящиеся ко 2-му кластеру, имеют самые низкие показатели по данным шкалам (рис. 3).

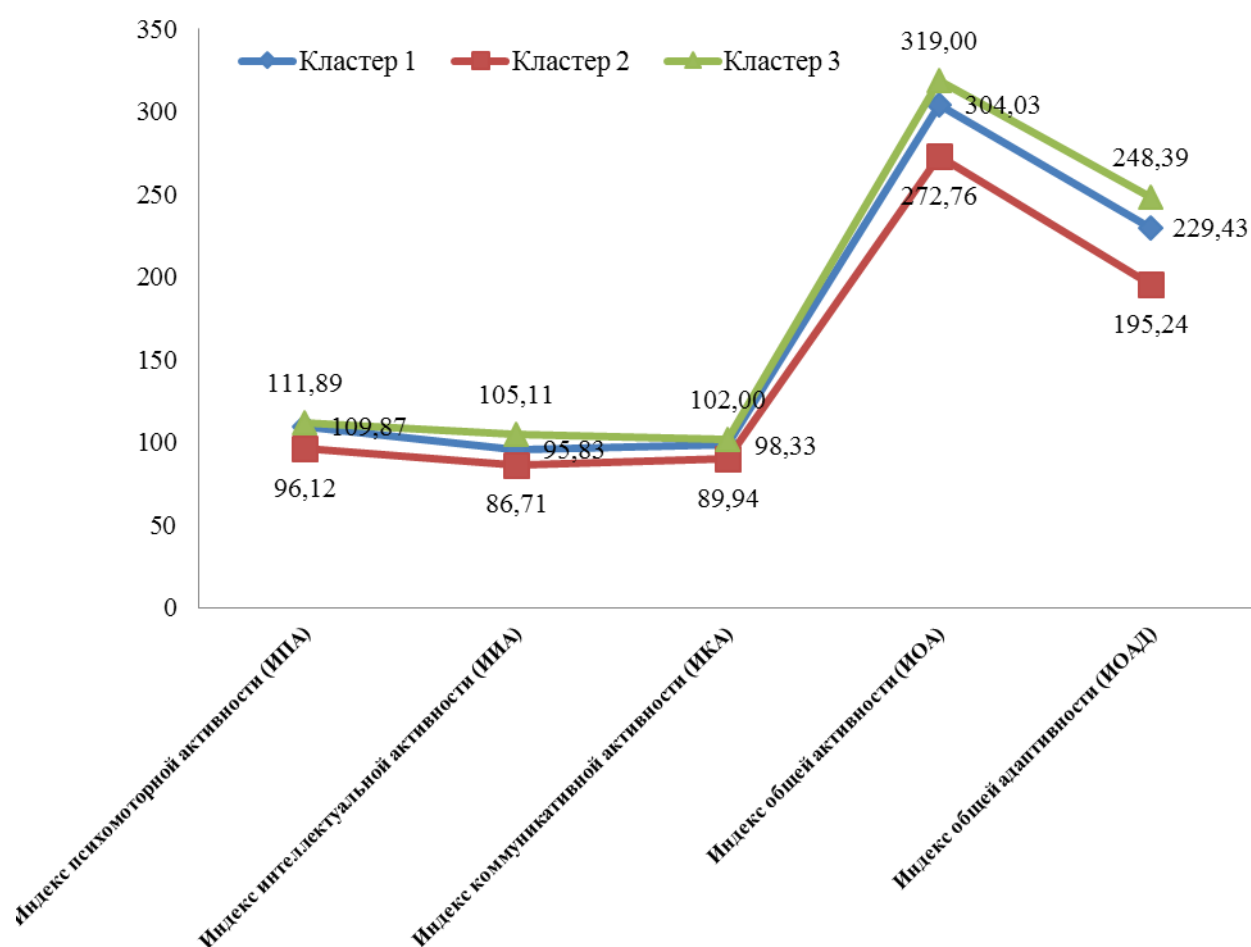


Рис. 3. Сравнение кластеров специалистов экстремального профиля по результатам опросника формально-динамических свойств индивидуальности В.М. Русалова

Таким образом, лиц, отнесенных к 1-му кластеру, отличает средний уровень саморегуляции, осуществление деятельности без заранее продуманного плана, быстрое реагирование на возникающие изменения в ситуации, успешное продуцирование альтернатив. Для представителей данной подгруппы характерна меньшая, чем в 3-м кластере, развитость интеллектуальной и физической активности, но большая гибкость в процессе общения.

Лиц, вошедших во 2-й кластер, отличает более низкий, чем в других кластерах, показатель саморегуляции. Наиболее развитым этапом процесса саморегуляции является оценивание результатов. Представители 2-го кластера имеют более низкие показатели всех переменных опросника формально-динамических свойств индивидуальности, а также более низкий уровень адаптивности и общей активности, чем представители других кластеров.

Лица, вошедшие в 3-й кластер, имеют самый высокий показатель общего уровня саморегуляции. Их отличают более высокие показатели всех звеньев процесса саморегуляции, а также высокая интеллектуальная и физическая развитость, низкая коммуникативная пластичность. Для представителей данного кластера важно продумать действие до начала его реализации, на этапе планирования, а затем оценить итог проделанной работы. При высокой интеллектуальной и физической развитости

представители данной группы сталкиваются с жесткими ролевыми установками. Представители 3-го кластера имеют наиболее высокий уровень адаптивности и общей активности.

Выводы

Результаты исследования позволили сформулировать следующие выводы.

1. Специалисты экстремального профиля имеют более высокий уровень сформированности регуляторной гибкости и индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности, чем те специалисты, чья профессиональная деятельность не связана с работой в опасных и экстремальных условиях.

2. Лица, относящиеся к специалистам экстремального профиля, имеют более низкий уровень реактивной тревоги и личностной тревожности, более высокие показатели экстраверсии, обладают более высокой коммуникативной активностью и общей адаптивностью, но меньшей общей эмоциональностью.

3. Импульсивность, эгоцентризм, несдержанность и физическая активность в структуре самоконтроля у специалистов экстремального профиля взаимосвязаны с высокими показателями аффективного компонента агрессии и несвязностью звеньев процесса саморегуляции.

4. У специалистов экстремального профиля можно выделить 3 типа саморегуляции.

4.1. Высокий показатель общего уровня саморегуляции сопряжен с высокой интеллектуальной и физической развитостью при более низкой коммуникативной пластичности. Представители данного кластера имеют наиболее высокий уровень адаптивности и общей активности.

4.2. Средний показатель общего уровня саморегуляции связан с осуществлением деятельности без заранее продуманного плана, быстрым реагированием на возникающие изменения в ситуации, успешным продуцированием альтернатив. Отмечается меньшая развитость интеллектуальной и физической активности, но большая гибкость в процессе общения.

4.3. Низкий показатель общего уровня саморегуляции связан с превалированием этапа оценивания результатов при более низких показателях формально-динамических свойств индивидуальности и адаптивности.

Литература

1. Гуренкова Т.Н. Елисеева И.Н., Кузнецова Т.Ю. Психология экстремальных ситуаций. М.: Смысл, 2009. 320 с.
2. Дикая Л.Г. Социально-психологические аспекты профессиональной адаптации в стрессогенных условиях деятельности // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. Ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. М.: PerSe, 2007. 624 с.

3. Ениколопов С.Н., Цыбульский Н.П. Психометрический анализ русскоязычной версии опросника диагностики агрессии А. Басса и М. Перри // Психологический журнал. 2007. Т. 28. С. 115–24.
4. Зубарев Д.Г. Формирование компетентности и навыков профессионалов опасных профессий // *Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности: сб. науч. статей III международной научно-практической конференции / Под ред. Р.В. Кадырова. Владивосток: Морской государственный университет, 2014. С. 17–20.*
5. Миллер Л.В. Модель экстренной психологической помощи // *Научно-практические и прикладные аспекты деятельности Центра экстренной психологической помощи ИЭП МГППУ: сб. статей. Вып. 1 / Под ред. И.А. Баева. М.: Экон-информ, 2011. С. 230–36.*
6. Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» // *Журнал практической психологии и психоанализа. 2004. № 2. С. 150–63.*
7. Моросанова В.И. Регуляторные аспекты экстраверсии и нейротизма: новый взгляд // *Вопросы психологии. 2001. №. 2. С. 59–73.*
8. Рыбников В.Ю., Булыгина В.Г. Диагностические возможности теоретического конструкта «самоконтроль» // *Российский психиатрический журнал. 2015. № 1. С. 11–16.*
9. Самонов А.П. Психология для пожарных. Психологические основы подготовки пожарных к деятельности в экстремальных условиях. М.: Стройиздат, 1982. 79 с.
10. Смирнов В.Н. Психология управления персоналом в экстремальных условиях. М.: Издательский центр «Академия», 2007. 256 с.
11. Федунина Н.Ю. Понятия устойчивости к травме и посттравматического роста // *Консультативная психология и психотерапия. 2006. № 4. С. 69–80.*

Peculiarities of self-regulation of extreme profile specialists

Kabanova T.N., PhD, Senior Researcher, the Laboratory of mental hygiene and psychoprophylaxis, Federal State Budgetary Institution "V. Serbsky Federal Medical Research Centre for Psychiatry and Narcology" of the Ministry of Health of the Russian Federation (tatianak0607@yandex.ru)

Pleshakova E.A., Student, Department of Legal Psychology, Moscow State University of Psychology & Education (jeni93@bk.ru)

Dubinsky A.A., Junior Researcher, the Laboratory of mental hygiene and psychoprophylaxis, Federal State Budgetary Institution "V. Serbsky Federal Medical Research Centre for Psychiatry and Narcology" of the Ministry of Healthcare of the Russian Federation (aleksandr-dubinskij@yandex.ru)

Vasilchenko A.S., Junior Researcher, the Laboratory of mental hygiene and psychoprophylaxis, Federal State Budgetary Institution "V. Serbsky Federal Medical Research Centre for Psychiatry and Narcology" of the Ministry of Healthcare of the Russian Federation (vasilchenko.alesya@gmail.com)

Individually-psychological characteristics were studied and profiles of the styles of self-regulation of the employees engaged in hazardous were determined. The mainly group consisted of 30 men aged 21 to 60 years, who are specialists of dangerous professions. The comparison group included 30 men from 22 to 60 years, whose professional activity was not associated with risk. The following methods were used: questionnaire "Style of self-regulation of behavior" by V. I. Morosanova; questionnaire of self-control (H. Grasmik, 1993, adaptation Bulygina V. G., Abdrazakova A. M., 2009); the questionnaire BIS/BAS, used to study the sensitivity to punishment and reward; the questionnaire formal-dynamic properties of individuality by V. M. Rusalov; the aggression questionnaire by A. Buss and M. Perry (adaptation Enikolopov S. N., Cybulski N. P., 2007); the scale of anxiety Charles D. Spielberger (State-Trait Anxiety Inventory – STAI); personal questionnaire of the G. and S. Eysenck – EPQ.

It was found that specialists hazardous professions are distinguished by: a higher level of development of the regulatory flexibility and individual system of conscious self-regulation activity; higher levels of extroversion, communication activity, the total adaptability; a lower level of reactive anxiety, trait anxiety and general emotional. Moreover, impulsiveness, egocentrism, lack of restraint and physical activity in the structure of self-monitoring specialists of dangerous professions associated with high levels of affective component of aggression and incoherence of parts of the process of self-regulation. There were allocated a 3 profile of self-regulation in specialists of dangerous professions: a) a high level of self-regulation – coupled with a high intellectual and physical development, the highest level of adaptability and general activity; b) medium – rapid response to emerging changes in the situation, the successful production alternatives, greater flexibility in the process of communicating with less intellectual and physical activity; c) low – the most developed stage of self-regulation is assessment of results with low

rates of formal-dynamic properties of individuality and adaptability at the same time.

Key words: extreme conditions, professional activity, dangerous profession, self-regulation, profiles of self-regulation, self-control, individual-typological characteristics, maladjustment, stressful factors.

References

1. Gurenkova T.N. Eliseeva I.N., Kuznetsova T.Yu. *Psikhologiya ekstre-mal'nykh situatsii* [The Psychology of extreme situations]. Moscow: Smysl Publ., 2009. 320 p.
2. Dikaya L.G. *Sotsial'no-psikhologicheskie aspekty professional'noi adaptatsii v stressogennykh usloviyakh deyatel'nosti* [Socio-psychological aspects of professional adaptation in stress conditions]. *V Sbornike "Psikhologiya adaptatsii i sotsial'naya sreda: sovremennye podkhody, problemy, perspektivy"* [In journal "Psychology adaptation and social environment: current approaches, problems, prospects"]. Moscow: PerSe Publ., 2007.
3. Enikolopov S.N., Tsybul'skii N.P. *Psikhometricheskii analiz russkoyazychnoi versii oprosnika diagnostiki agressii A. Bassa i M. Perri* [Psychometric analysis of the Russian version of the questionnaire diagnostics of aggression A. Buss and M. Perry]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 2007, Vol. 28, pp. 115–24 (In Russ.; abstr. in Engl.).
4. Zubarev D.G. *Formirovanie kompetentnosti i navykov professionalov opasnykh professii* [Formation of competence and skills of professionals in hazardous occupations]. In *sbornik nauchnykh statei III mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii: "Lichnost' v ekstremal'nykh usloviyakh i krizisnykh situatsiyakh zhiznedeyatel'nosti"* [Collection of scientific papers III international scientific-practical conference "Personality in extreme conditions and crisis situations of life"]. Vladivostok: Morskoi gosudarstvennyi universitet Publ., 2014, pp. 17–20.
5. Miller L.V. *Model' ekstrennoi psikhologicheskoi pomoshchi* [Model of emergency psychological aid]. In *sbornik statei "Nauchno-prakticheskie i prikladnye aspekty deyatel'nosti Tsentra ekstrennoi psikhologicheskoi pomoshchi IEP MGPPU"* [In collected articles "Scientific-practical and applied aspects of the activities of the center of emergency psychological help MGPPU IEP"]. Moscow: Ekon-inform Publ., 2011, Vol. 1, pp. 230–36.
6. Morosanova V.I. *Oprosnik «Stil' samoregulyatsii povedeniya»* [A Questionnaire "Style of self-regulation of behavior"]. *Zhurnal prakticheskoi psikhologii i psikhoanaliza* [Journal of practical psychology and psychoanalysis], 2004, no. 2, pp. 150–63. (In Russ.; abstr. in Engl.).
7. Morosanova V.I. *Regulyatornye aspekty ekstraversii i neirotizma: novyi vzglyad* [Regulatory aspects of extroversion and neuroticism: a new look]. *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 2001, no. 2, pp. 59–73. (In Russ.; abstr. in Engl.).

8. Rybnikov V.Yu., Bulygina V.G. Diagnosticheskie vozmozhnosti teoreticheskogo konstrukta «samokontrol'» [Diagnostic potential of the theoretical construct "self-control"]. *Rossiiskii psikhiatricheskii zhurnal [Russian journal of psychiatry]*, 2015. no. 1, pp. 11–16. (In Russ.; abstr. in Engl.).
9. Samonov A.P. Psikhologiya dlya pozharnykh. Psikhologicheskie osnovy podgotovki pozharnykh k deyatel'nosti v ekstremal'nykh usloviyakh [Psychology for firefighters. Psychological foundations of training of firefighters to work in extreme conditions]. Moscow: Stroizdat Publ., 1982. 79 p.
10. Smirnov V.N. Psikhologiya upravleniya personalom v ekstremal'nykh usloviyakh [Psychology of personnel management in extreme conditions]. Moscow: Akademiya Publ., 2007. 256 p.
11. Fedunina N.Yu. Ponyatiya ustoichivosti k travme i posttravmaticheskogo rosta [The concept of resilience to trauma and posttraumatic-growth]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling psychology and psychotherapy]*, 2006, no. 4, pp. 69–80. (In Russ.; abstr. in Engl.).