

СТАТЬИ

УДК 159.99

РОЛЬ РЕГУЛЯТОРНО-ЛИЧНОСТНЫХ ДИСПОЗИЦИЙ В СИТУАЦИИ СМЕНЫ ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**Банщикова Т.Н., Соколовский М.Л.***ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет», Ставрополь, e-mail: sevkv@mail.ru*

Осознанная саморегуляция рассматривается с позиции метаресурса, включающего универсальные и специальные компетенции человека, позволяющие осознанно и самостоятельно выдвигать цели и управлять их достижением (О.А. Конопкин, В.И. Моросанова). Целью исследования стало установление статистически значимых взаимосвязей компонентов осознанной саморегуляции с личностными диспозициями. Было выдвинуто предположение, что регуляторные процессы и регуляторно-личностные свойства в индивидуальной системе саморегуляции взаимосвязаны с общим уровнем жизнестойкости, когнитивными копинг-стратегиями, адаптивными способностями, общим показателем жизненных ориентаций и профессиональной мотивацией, востребованными в ситуации смены вида профессиональной деятельности. Исследования проводились на небольшой пилотажной выборке респондентов, в возрасте от 22 до 55 лет, мужчины и женщины с высшим образованием. Эмпирическое исследование лишь частично подтвердило выдвинутую гипотезу. Были установлены статистически значимые связи с показателями жизнестойкости субъекта, его трудовой мотивацией, смысложизненными ориентациями, копинг-стратегиями и показателями адаптивности с такими регуляторно-личностными свойствами как «гибкость» и «самостоятельность». Исследование показало – чем выше пластичность всех регуляторных процессов и выше общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека, тем более устойчивы представления респондентов о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, что дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для себя. Полученные результаты имеют практическое значение, так как позволяют определить основные направления психологического сопровождения субъекта в ситуации смены вида профессиональной деятельности.

Ключевые слова: саморегуляция, жизнестойкость, адаптация, трудовая мотивация, копинг-стратегии, смена профессиональной деятельности

THE REGULATORY-PERSONAL DISPOSITIONS VALUE IN THE SITUATION OF THE PROFESSIONAL ACTIVITY TYPE CHANGING**Banshchikova T.N., Sokolovskiy M.L.***North-Caucasus Federal University, Stavropol, e-mail: sevkv@mail.ru*

Conscious self-regulation is as a meta-resource, which includes universal and special personal competences, allowing to consciously and independently propose goals and manage their achievement (O.A. Konopkin, V.I. Morosanova). The aim of the study was to establish statistically significant relationships between conscious self-regulation components and personal dispositions. It has been suggested that regulatory processes and regulatory properties in the individual self-regulation system are linked to the general level of hardiness, cognitive coping strategies, adaptive abilities, life orientations general rate and professional motivation, in demand of changing occupational activity situation. The research was conducted on a small pilot sample of respondents, aged 22 to 55, men and women with higher education. The empirical study only partially confirmed the hypothesis. Statistically significant correlations were established with the indicators of the actor's hardiness, his work motivation, meaning-life orientations, coping strategies and adaptive indicators with such regulatory and personal properties as «flexibility» and «self-sufficiency.» The study showed that the higher the plasticity of all regulatory processes and the higher the overall individual conscious self-regulation system level of the voluntary human activity then the more stable the respondents' perceptions of themselves as about themselves as about a strong personality with sufficient freedom of choice, which gives the maximum chance to find something worthwhile and interesting for himself. The obtained results are of practical importance, as they allow to determine the main directions of the psychological support to the subject in the situation in the situation of the professional activity type changing.

Keywords: self-regulation, resilience, adaptation, labor motivation, coping strategies, change of professional activity

Современная социально-экономическая действительность в России обуславливает необходимость принятия человеком ответственности за свою жизненную и профессиональную успешность. Интенсивное изменение рынка профессий, появление новых и наполнение традиционных видов профессиональной деятельности новым содержанием, предполагает необходимость неоднократной смены вида профессиональной деятельности, сокращение

продолжительности этапов профессионализации, усиление роли саморегуляции в достижении дальних и ближних жизненных целей.

Современные взгляды на проблему саморегуляции аккумулируются вокруг личного потенциала, обладающего определенной структурой и выполняющего различные неспецифические регуляторные функции, опосредуя восприятие и оценку субъектом жизненных обстоятельств [1].

В теории осознанной саморегуляции О.А. Конопкина, В.И. Моросановой сложилось понимание психической саморегуляции как многоуровневой и динамической системы процессов, состояний и свойств, являющейся инструментом инициации, поддержания и контроля активности человека, направленной на выдвижение и достижение субъектных целей. Чем выше уровень саморегуляции, тем продуктивнее человек овладевает новыми видами деятельности [2]. Осознанная саморегуляция рассматривается как метаресурс, позволяющий субъекту деятельности осознанно и самостоятельно выдвигать цели и управлять их достижением при помощи универсальных и специальных регуляторных компетенций.

Для целостного представления механизма саморегуляции в аспекте успешной адаптации к ситуации необходимости смены вида профессиональной деятельности целесообразно рассматривать саморегуляцию с учетом воздействия внешних и внутренних факторов. Процесс саморегуляции не может не попасть под влияние личностных диспозиций: смысложизненных ориентаций, жизнестойкости, предубеждений, мотивов, собственных принципов и подходов [3]. Так, ситуация необходимости смены вида профессиональной деятельности (сокращение штатов, стремление к дальнейшему профессиональному и карьерному росту, конфликт целей, ролевой конфликт и др.) выступают в качестве стрессоров, запускающих механизмы саморегуляции [4]. В настоящее время относительно малоизученной остается специфика взаимосвязи концепта «осознанная саморегуляция» с концептуально близкими явлениями, такими как «совладающее поведение», «жизнестойкость», которые также выступают регуляторными механизмами в преодолении жизненных трудностей [5].

Цель исследования: установить статистически значимые взаимосвязи компонентов осознанной саморегуляции как ресурса преодоления жизненных трудностей в ситуации смены вида профессиональной деятельности, с показателями жизнестойкости субъекта, его трудовой мотивацией, смысложизненными ориентациями, копинг-стратегиями и показателями адаптивности.

Гипотеза исследования: регуляторные процессы и регуляторно-личностные свойства в индивидуальной системе саморегуляции взаимосвязаны с общим уровнем жизнестойкости, когнитивными копинг-стратегиями, адаптивными способностями, общим показателем жизненных ориентаций и профессиональной мотивацией, востребованными в ситуации смены вида профессиональной деятельности.

Исследование процесса саморегуляции в целом дает возможность углубить изучение регуляторных механизмов активности субъекта в ситуации адаптации к условиям выбора, поиска смены вида профессиональной деятельности.

Материалы и методы исследования

Исследования проводились на небольшой пилотажной выборке респондентов, в возрасте от 22 до 55 лет, мужчин – 50%, женщин – 50%, образование – высшее.

Для сбора данных использовались следующие методики. Диагностика компонентов осознанной саморегуляции проводилась с помощью методики «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ» (В.И. Моросанова, 2015 [6]). Методика включает 46 утверждений, образующих единую шкалу «Общий уровень саморегуляции» (ОУ). Утверждения опросника входят также в состав шести шкал, соответствующих основным регуляторным процессам – планирование, моделирование, программирование, оценка результатов, – и регуляторно-личностным свойствам гибкости и самостоятельности.

Для изучения копинг-стратегий нами была выбрана методика диагностики копинг-стратегии Е. Хайма. Скрининговая методика, позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности человека: когнитивной, эмоциональной и поведенческой.

Изучение мотивационного компонента проводилось с помощью теста оценки мотивации Мотуре «Мотайп» (В.И. Герчиков, О.В. Лазутина, Н.Д. Гришко [7]). В модели выделяются четыре базовых типа мотивации достижения и один тип мотивации избегания. Составляющие жизнестойкости исследовались с помощью теста жизнестойкости С. Мадди, в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой [8]. Тест измеряет жизнестойкость как систему убеждений о себе, мире, отношениях с ним, препятствующую возникновению внутреннего напряжения за счет совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых и включает три субшкалы: вовлеченность, контроль и принятие риска. Адаптивность личности к ситуации смены вида профессиональной деятельности исследовалась с помощью многоуровневого личностного опросника «Адаптивность» (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина. Смысложизненные ориентации респондентов изучались с использованием теста смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьев [9]), являющегося адаптированной версией теста «Цель

в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Методика была разработана на основе теории стремления к смыслу и логотерапии Виктора Франкла и преследует цель эмпирической валидации ряда представлений из этой теории. Тест измеряет представление об осмысленности жизни, своем месте в ней, целях в жизни.

Результаты исследования и их обсуждение

Как следует из приведенных в таблице данных (таблица), практически отсутствуют статистически значимые связи между регуляторными процессами и выделенными показателями. Вместе с тем, следует отметить, что шкала «программирование» имеет статистически значимую связь со субшкалой теста смысложизненных ориентаций – «цели в жизни» ($r = 0,53$ при $p \leq 0,05$). Выраженная осмысленность целей с относительно низкими показателями осмысленности самого процесса жизни ($r = 0,29$), эмоциональной насыщенности жизни ($r = 0,34$), низкими показателями «локуса контроля – Я» ($r = 0,06$), локуса контроля «жизнь» ($r = 0,001$), может говорить о том, что индивид фиксируется на

одном временном локусе смысла и держит жесткость границ с соседним локусом, что в итоге приводит к невозможности адекватно осознавать (осмысливать) перспективы жизненной реальности.

Человек, находясь в ситуации поиска нового вида профессиональной деятельности осознанно или нет, воспринимает действительность сквозь призму уже имеющегося прошлого опыта, своих представлений относительно будущего, его поведение становится ситуативным. В итоге, он не извлекает смысл из ситуации, т.к. находится в жестко локализованных временных отрезках смыслового поля.

Сформированная потребность продумывать способы своих действий и поведения, детализация и развернутая разработанность программ ориентированной на достижение, в основном, тактических целей (показатель «программирование»), жесткая ориентировка смыслового локуса на цели, выполняет, в данном случае, функцию защиты от реальных проблем, часто посредством ухода в иллюзорно-компенсаторную реальность. Длительность такой ситуации может вызывать неблагоприятные психологические последствия – деформация системы личностных смыслов.

Значения коэффициента корреляции рангов (по Ч.Э. Спирмену)

	Пл	М	Пр	ОР	Г	С	ОурС
Копинг-стратегии							
Когнитивные	0,02	0,02	0,31	0,26	-0,30	-0,24	0,05
Эмоциональные	-0,42	0,36	0,23	0,48	-0,26	-0,68	0,07
Поведенческие	-0,10	0,19	0,00	0,35	0,39	-0,26	0,17
Адаптивность							
адаптивные способности	0,22	0,39	0,42	0,58	0,52	-0,08	0,53
нервно-психическая устойчивость	0,30	0,29	0,41	0,42	0,47	0,09	0,50
коммуникативные особенности	0,09	-0,01	-0,19	0,19	0,47	-0,27	0,11
моральная нормативность	0,16	0,35	0,45	0,35	0,34	-0,03	0,31
Смысложизненные ориентации							
Общ. показатель жизненных ориентаций	0,32	0,21	0,29	0,55	0,72	0,08	0,54
Цели в жизни	0,32	0,17	0,53	0,37	0,43	0,36	0,46
Процесс жизни и эмоциональная насыщенность жизни	0,13	0,05	0,34	0,25	0,45	0,36	0,30
Удовлетворенность самореализацией	-0,15	0,04	0,13	0,23	0,38	0,18	0,15
Локус контроля – Я	0,43	0,09	0,06	0,21	0,82	0,33	0,48
Локус контроля – жизнь	0,24	0,23	0,01	0,44	0,70	0,11	0,54
Жизнестойкость							
Вовлеченность	0,07	0,29	0,08	0,34	0,53	0,04	0,36
Контроль	0,04	0,33	0,02	0,39	0,40	-0,24	0,32
Принятие риска	0,23	0,35	-0,01	0,47	0,62	-0,25	0,49
Трудовая мотивация							
Инструментальная	-0,01	0,07	0,21	-0,02	-0,01	0,53	0,11
Профессиональная	0,10	-0,02	0,09	0,01	0,19	-0,28	-0,04
Патриотическая	0,00	0,08	0,11	0,12	-0,08	-0,07	0,04
Хозяйская	-0,14	0,11	0,12	0,03	0,12	0,00	-0,03
Люмпенизированная	-0,21	-0,23	-0,09	-0,11	-0,05	0,28	-0,15

Регуляторная шкала «оценка результатов» значимо связана с общим показателем смысловой ориентации ($r = 0,55$ при $p \leq 0,05$) и адаптивными способностями ($r = 0,58$ при $p \leq 0,05$). Устойчивость субъективных критериев оценки результатов деятельности (ОР) зависима от сформированной системы смысловых ориентации субъекта, его способности легко, быстро и адекватно ориентироваться в ситуации, быстро вырабатывать стратегию своего поведения.

Вместе с тем, следует отметить относительно выраженное количество статистически значимых взаимосвязей обозначенных показателей с регуляторно-личностными свойствами – «гибкость» и «самостоятельность», а также с общим уровнем саморегуляции. Регуляторно-личностное свойство «гибкость» имеет статистически значимую связь с такими показателями как «адаптивные способности» ($r = 0,52$), общий показатель жизненной ориентации ($r = 0,72$), локус контроля-Я (Я – хозяин жизни) ($r = 0,082$), локус контроля – управляемость жизни ($r = 0,70$), вовлеченность ($r = 0,53$), принятие риска ($r = 0,62$).

Из этого следует: чем выше пластичность всех регуляторных процессов (Г) и выше общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции (ОУС) произвольной активности человека, тем оптимальнее протекает процесс адаптивности, тем более устойчивы представления респондентов о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора; выше показатели вовлеченности в происходящее, что дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для себя, убежденность в том, что все то, что с ними случается, способствует их развитию, они активно усваивают знания, приобретают опыт для последующего их использования.

Развитость регуляторной автономности (С) имеет статистически значимую связь с инструментальной мотивацией ($r = 0,53$). Труд для респондентов, находящихся в ситуации поиска нового вида профессиональной деятельности, является инструментом для удовлетворения потребностей в самостоятельном обеспечении своей жизни, важна цена труда, а не его содержание; самостоятельность позволяет справиться с такими эмоциональными состояниями как активное возмущение, протест по отношению к трудностям ($r = -0,68$). Сама работа для данных респондентов не является сколь-нибудь значимой ценностью и рассматривается только как источник заработка, вознаграждения за труд. Вместе с тем, следует

отметить, что испытуемых интересуют не любые деньги, а именно заработок. Как правило, такие люди работают с максимальной самоотдачей на любой работе, если их труд справедливо оплачивается. Респонденты с инструментальным типом мотивации, как правило, позитивно относятся, к предложению поработать в худших условиях: с увеличением заработка.

Выводы

Эмпирическое исследование взаимосвязи компонентов осознанной саморегуляции с показателями жизнестойкости субъекта, его трудовой мотивацией, смысловыми ориентациями, копинг-стратегиями и показателями адаптивности у субъектов, оказавшихся в ситуации смены вида профессиональной деятельности, частично подтвердило выдвинутую гипотезу.

Были установлены статистически значимые связи указанных выше показателей с регуляторно-личностными свойствами саморегуляции («гибкость» и «самостоятельность»). Практически отсутствует взаимосвязь данных показателей с регуляторными процессами, за исключением процессов «программирование» и «оценка результатов». С этими компонентами саморегуляции установлена статистически значимая связь с общим показателем жизненной ориентации и адаптивными способностями респондентов.

В исследовании не выявлены связи осознанной саморегуляции с когнитивными копинг-стратегиями и профессиональной мотивацией. Когнитивные копинг-стратегии адаптивного варианта позволяют направлять внимание и свое поведение на анализ трудностей, вызванных необходимостью смены вида профессиональной деятельности, поиска возможных путей выхода из них, повышение самооценки, более глубокое осознание собственной ценности. Мотивы профессионального типа относятся к достигшему классу мотивации как и инструментальные мотивы, с которыми установлена взаимосвязь. Вместе с тем именно профессиональные мотивы позволяют реализовать потребность в самореализации, найти свободу в профессиональных действиях, получить профессиональное признание.

В кризисной ситуации (а необходимость (потребность) смены вида профессиональной деятельности мы с полным правом можем отнести к такого рода ситуации), достаточно сложно подвергнуть смысловой атрибуции ситуацию реальности, у субъекта усиливается внутреннее напряжение, которое сохраняется до тех пор, пока ситуа-

ция не включается в более широкий паттерн осознания. То есть, пока человек не видит более широкой временной перспективы своей жизнедеятельности и фиксируется на определенном временном локусе (как правило, на прошлом), он не может извлечь смысл из ситуации. Возникает своеобразный «смысловой десинхронизм». Как показало исследование, испытуемые данной группы не готовы контролировать события собственной жизни, демонстрируют фатализм, убеждены в том, что их жизнь неподвластна сознательному контролю, а свобода выбора иллюзорна, и бессмысленно что-либо планировать на будущее (относительно низкие баллы по субшкалам «Локус контроля – Я» и «Локус контроля жизнь»). Этот показатель подтверждается устойчивостью субъективных критериев оценки своей деятельности.

Полученные результаты имеют практическое значение, так как позволяют определить основные направления психологического сопровождения субъекта в ситуации смены вида профессиональной деятельности. Психологический аспект решения проблемы саморегуляции активности субъекта в ситуации смены вида профессиональной деятельности должен быть связан с изменением их представлений о стратегиях поведения в сложившихся обстоятельствах, развитием процессов планирования и моделирования, коррекцией мотивационно-потребностной сферы, профилактикой дезадаптации на рынке труда. Несомненно, полезным направлением будет изучение ак-

туальных смысловых состояний в различные периоды жизни.

Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ, проект № 19-013-00308 А «Саморегуляция как ресурс жизнестойкости субъекта в условиях смены вида профессиональной деятельности».

Список литературы

1. Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 18–37.
2. Моросанова В.И. Психология саморегуляции. М.: СПб.: Нестор-История, 2012. 280 с.
3. Соломонов В.А., Фомина Е.А. Жизненные ценности как основа индивидуальной саморегуляции: кросскультурный контекст // Личность, интеллект, метакогниции: исследовательские подходы и образовательные практики: материалы II Международной научно-практической конференции. Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского. Калуга: АКФ «Полигон», 2017. С. 115–124.
4. Банщикова Т.Н. Трансформации компонентов профессиональной идентичности с признаками деструктивного характера в ситуациях неопределенности // European Social Science Journal. 2013. Т. 2. № 11 (38). С. 276–284.
5. Соколовский М.Л., Польшенко О.В. Связь копинг-стратегий с саморегуляцией у иностранных // Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: результаты и перспективы развития / Отв. ред. А.Л. Журавлёв, В.А. Кольцова. М.: Институт психологии РАН, 2017. С. 551–558.
6. Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. Диагностика саморегуляции человека. М.: Когито-Центр, 2015. 304 с.
7. Герчиков В.И. Типологическая концепция трудовой мотивации. Часть 1 // Мотивация и оплата труда. 2005. № 2. С. 53–62.
8. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
9. Леонтьев Д.А. Тест смысло-жизненных ориентации (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000. 18 с.