

Морозова Ирина Станиславовна

д-р психол. наук, профессор, директор

Институт образования

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

Медовикова Евгения Александровна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

Гриненко Дарья Николаевна

канд. психол. наук, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

Каргина Анастасия Евгеньевна

ассистент

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

г. Кемерово, Кемеровская область

DOI 10.31483/r-97697

**РАЗВИТИЕ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ РАБОТНИКОВ
ПРЕДПРИЯТИЙ УГОЛЬНОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ
КАК УСЛОВИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Аннотация: актуальной проблемой современности на предприятиях угольной промышленности Кузбасса является момент обеспечения психологической безопасности личности сотрудника. Психологическая безопасность – понятие достаточно широкое, включающее множество составляющих и подвергающееся воздействию различного рода факторов [2]. Задачей исследования является рассмотрение вопроса о значимости саморегуляции личности как условия обеспечения безопасности субъекта профессиональной деятельности. В исследовании использованы следующие методы и методики: методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой; тест «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева; опросник Х. Цахера и М. Фрезе «Профессиональная временная

перспектива будущего». В основе исследования лежит разработка и апробация технологии психолого-педагогического воздействия в форме рефлексивных семинаров, позволяющая повысить уровень осознанности саморегуляции субъектов профессиональной деятельности с целью обеспечения безопасности личности в производственном процессе.

Ключевые слова: саморегуляция, психологическая безопасность личности, ситуация риска (неопределенности), предметный уровень осознанной саморегуляции, смысловой уровень осознанной саморегуляции, ценностный уровень осознанной саморегуляции, рефлексивные семинары.

Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ в рамках научно-исследовательского проекта 20-413-420003/21 р_а «Обеспечение безопасности труда и охраны здоровья сотрудников предприятий угольной промышленности Кузбасса: социально-психологические факторы, превентивные меры снижения рисков травматизма».

На основании данных, полученных нами в предыдущих исследованиях, посвященных психологической безопасности личности в процессе производственной деятельности, мы считаем важным рассматривать саморегуляцию психических состояний как компонент психологической безопасности [5].

Осознанная саморегуляция, как правило, оказывает влияние на профессиональную деятельность в аспекте эффективности ее выполнения, что позволяет делать осознанный выбор в направлении постановки цели деятельности, планирования, оценки результатов, а также способствует купированию негативных рисков в процессе корректировки деятельности в изменяющихся условиях [6].

Работа в угольной отрасли несет в себе множество потенциальных угроз и чем шире у личности диапазон способов осознанной саморегуляции, тем выше будет уровень адаптированности к условиям профессиональной среды, что позволит обеспечить психологическую безопасность [7].

В рамках теоретико-методологического анализа проблемы саморегуляции личности можно выделить несколько научных направлений. Особое значение

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

среди которых имеют субъектно-деятельностный подход, рассматривающий саморегуляцию с точки зрения целей деятельности и процесса принятия решений в сложных (рисковых) условиях деятельности (К.А. Абульханова-Славская, Л.С. Выготский, О.М. Краснорядцева, В.Е. Клочко, А.К. Осницкий, О.К. Тихомиров, В.Д. Шадриков). Не менее важен личностный подход, описывающий саморегуляцию с позиции личностных черт, играющих важную роль в процессе принятия волевых решений, а также формирования индивидуального стиля деятельности (А.В. Ванин, В.А. Иванников, Ч. Карвер, Е.А. Климов, В.И. Моросанова, Г.С. Прыгин, И.Ю. Цыганов, Н.И. Ярушкин). Подход, в котором саморегуляция очерчена как функциональное состояние, позволяет раскрыть особенности личности с позиции эмоциональной сферы, что важно для описания особенностей эмоционального реагирования на ситуацию стресса, тревоги (рисковые) (Л.Г. Дикая, Г.С. Никифоров, А.А. Обознов, А.О. Прохоров) [4].

В исследовании авторы опираются на подход В.И. Моросановой, который позволяет понять особенности индивидуального стиля саморегуляции деятельности человека, через ряд параметров: планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость поведения, самостоятельность. За счет неравномерной выраженности данных процессов в деятельности работников угольной отрасли можно охарактеризовать уровневые особенности саморегуляции личности [1].

Саморегуляция как компонент психологической безопасности личности представляет готовность личности управлять собой (своим психологическим состоянием) тем самым регулируя деятельность и осуществляя контроль результатов с учетом специфики производственного процесса [3].

На базе предприятий угольной промышленности Кузбасса было проведено исследование, позволившее выделить уровни осознанной саморегуляции личности, имеющие ряд характерных особенностей.

Респонденты с низким уровнем саморегуляции (предметный уровень) считают себя не способными управлять собственным поведением и деятельностью, событиями в рамках окружающей действительности, они характеризуются

заниженным уровнем самооценки, низким порогом самостоятельности в процессе принятия решений, склонны принимать жизненные обстоятельства такими, какие они есть, без собственного активного участия в их изменении.

Смысовой уровень осознанной саморегуляции предполагает активное построение планов деятельности, корректировку поведения и деятельности в соответствие с поставленными целями, гармонизацию мотивационной сферы личности.

Респонденты с высоким уровнем саморегуляции (ценостный уровень) отводят значимую роль ценностным ориентирам, стремятся координировать как собственное развитие, так и управлять внешней по отношению к личности ситуацией. Деятельность в данном случае в большей степени осмыслена. Работники отличаются целеустремленностью, в том числе в рамках профессионального пространства, обдуманностью последствий совершенных действий, осознанным контролем производственной ситуации и управлением ей в рамках окружающего пространства. Данный уровень саморегуляции характеризует личность с точки зрения готовности сознательно управлять собственной активностью, целевыми приоритетами; развитием способностей планировать и программировать возможное развитие событий в будущем.

Анализ полученных данных позволил выявить необходимость проведения формирующего воздействия посредством рефлексивных семинаров как средства повышения осознанной саморегуляции личности.

В контрольную и экспериментальную группы были отобраны работники с различными уровнями осознанной саморегуляции (по 100 человек в каждую группу). Разработанная авторами программа формирующего воздействия была апробирована на выборке респондентов с предметным уровнем осознанной саморегуляции. Система рефлексивных семинаров была направлена на развитие самоуправляющих механизмов личности. Занятия проведены в объеме 40 часов (20 тематических занятий), которые разработаны с учетом уровневых характеристик саморегуляции личности.

Целью формирующего воздействия является повышение уровня осознанной саморегуляции, что обеспечит возможность личности самостоятельно принимать решения в условиях риска и неопределенности, планировать свою деятельность, предвидеть рисковые моменты в производственной деятельности и эффективно оценивать, как текущую ситуацию, так и свои действия и поступки, что определяет профессиональный путь в сложных условиях данной профессиональной сферы.

На начальном этапе эксперимента выявлены участники с предметным уровнем саморегуляции с которыми и реализовывалась в дальнейшем программа психолого-педагогического сопровождения (табл. 1).

Таблица 1

Уровни осознанной саморегуляции личности
в контрольной и экспериментальной группах

Уровни осознанной саморегуляции	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Начальный этап эксперимента	Заключительный этап эксперимента	Начальный этап эксперимента	Заключительный этап эксперимента
Предметный	100%	26%	100%	80%
Смысловой		30%		15%
Ценностный		44%		5%

Таким образом, благодаря участию в рефлексивных семинарах, респонденты экспериментальной группы продемонстрировали переход от предметного к ценностному уровню осознанной саморегуляции (44%). Динамика личностных параметров респондентов экспериментальной группы представлена в таблице 2.

Таблица 2

Средние значения показателей личностных параметров в экспериментальной группе на начальном и заключительном этапах при $p \leq 0,05$

Показатель	Средние значения		t-критерий Стьюдента	Уровень значимости различий (p)
	Начальный этап	Заключительный этап		
Опросник ССПМ В. И. Моросановой				
Планирование	4,35	5,26	-2,02	0,04
Программирование	4,56	5,65	-3,32	0,005

Самостоятельность	5,12	5,75	-2,52	0,01
Общий уровень саморегуляции	22,58	26,90	-4,51	0,0001
Методика СЖО				
Цели жизни	22,10	26,42	-4,32	0,04
Локус контроля-Я	18,70	21,75	-2,50	0,02

После проведения формирующего воздействия в экспериментальной группе выявлены статистически значимые различия в средних показателях «планирование» ($t = -2,02$ при $p \leq 0,05$), «программирование» ($t = -3,32$ при $p \leq 0,005$), «самостоятельность» ($t = -2,52$ при $p \leq 0,02$), «общий уровень саморегуляции» ($t = -4,51$ при $p \leq 0,0001$), «цели жизни» ($t = -4,32$ при $p \leq 0,04$), «локус контроля-Я» ($t = -2,50$ при $p \leq 0,02$).

Таким образом, организованное воздействие в форме рефлексивных семинаров обеспечивает повышение уровня осознанной саморегуляции, позитивные изменения параметров саморегуляции и личностных характеристик работников угольной отрасли, опосредованно влияя на психологическую безопасность личности в условиях профессиональной деятельности.

После проведенного психолого-педагогического воздействия работники предприятий угольной промышленности пришли к осознанию свободы выбора в процессе принятия решений в рамках выполнения производственных задач, что способствует повышению чувства ответственности в процессе достаточно сложной производственной деятельности. У респондентов повысился уровень осознанной саморегуляции, который нашел проявление в движении от предметного к смысловому и ценностному уровням, что дает возможность личности оценить происходящие события и принять в полной мере на себя ответственность за развитие текущей ситуации.

Список литературы

1. Кацеро А.А. Подходы к трактовке саморегуляции в психологии / А.А. Кацеро, А.В. Кобзарь // Психологические науки: теория и практика: материалы II Междунар. науч. конф. Т. 0 (г. Москва, март 2014 г.). – М.: Буки-Веди,

2014. – С. 10–12 [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<https://moluch.ru/conf/psy/archive/110/4694/>

2. Коропец О.А. Психологическая безопасность личности в профессиональной деятельности [Текст] / О.А. Коропец // Современное общество и власть. – 2017. – №2 (12). – С. 21–24.

3. Леонтьев Д.А. Виды и уровни саморегуляции в психологическом контексте [Текст] / Д.А. Леонтьев // Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России: материалы III Международной научно-практической конференции. Ч. 2: Симпозиум «Субъект и личность в психологии саморегуляции». – Кисловодск; Ставрополь; Москва, 2013. – С. 67–70.

4. Медовикова Е.А. Становление временной перспективы личности студентов с различными уровнями осознанной саморегуляции [Текст]: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Е.А. Медовикова. – Кемерово, 2016. – 252 с.

5. Морозова И.С. Предикторы психологической безопасности личности в условиях профессиональной среды [Текст] / И.С. Морозова, Е.А. Медовикова, А.Е. Каргина // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психологические науки (теория и методика профессионального образования). – 2020. – №2 (52). – С. 161–167.

6. Психология экстремальных профессий: [Текст] / материалы II Международной научно-практической конференции (27–29 июня 2019 г., г. Архангельск и Соловецкие острова, Архангельская область, Российская Федерация) / сост. и отв. ред. Я.А. Корнеева. – Архангельск: Издательство РАО, 2019. – 197 с.

7. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний [Текст]: учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова [и др.]. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2015. – 262 с.