

К ВОПРОСУ О КРИТЕРИЯХ СФОРМИРОВАННОСТИ НАВЫКОВ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ВОДИТЕЛЕЙ

TO THE QUESTION OF CRITERIA FOR MENTAL SELF-REGULATION SKILLS FORMATION AT CAR DRIVERS

**V. Yermolaev
J. Voroncova
A. Chetverikova**

Summary. The article analyzes approaches to the concept of mental self-regulation. Considerable attention is paid to the importance of the formation of skills necessary to overcome stressful situations, especially by representatives of dangerous professions. Considerable emphasis is placed on the resource base necessary for successful self-control in stressful situations and self-adjustment of an equilibrium mental state. The resource base is considered from the point of view of material and intangible resources of self-regulation. Material resources primarily include various kinds of hardware and software systems for diagnosing functional states and training self-regulation skills using biofeedback systems. Intangible resources are based on the disclosure of one's own abilities with their subsequent transfer to the level of sustainable skills for actual mental states' managing. The presented author's wording of the concept of mental self-regulation process and the selected criteria for its effectiveness are designed to help clarify both educational programs for the professional training of drivers of various categories of vehicles in the discipline "Psychophysiological Basics of Driver Activity" and the development of a course to anticipate danger for novice drivers.

Keywords: transport psychology, self-regulation of mental states, mental self-regulation, functional state, criteria for self-regulation, hazard prediction, hazard perception test, training in driving schools.

Ермолаев Виктор Владимирович

*К.псх.н., доцент, Московский педагогический
государственный университет
evv21@mail.ru*

Воронцова Юлия

*Аспирант, Московский педагогический
государственный университет
jl.voroncova@gmail.com*

Четверикова Алена Ивановна

*Гл. спец. службы безопасности, АО Московская
областная энергосетевая компания
alenachetverikova@yandex.ru*

Аннотация. В статье проанализированы подходы к понятию психической саморегуляции. Существенное внимание уделяется вопросам значения формирования навыков, необходимых для преодоления стрессовых ситуаций, в особенности представителями опасных профессий. Значительный акцент делается на ресурсной базе, необходимой для успешного самообладания в стрессовых ситуациях и самонастройке равновесного психического состояния. Ресурсная база рассматривается с точки зрения материальных и нематериальных ресурсов саморегуляции. К материальным ресурсам в первую очередь относятся различного рода аппаратно-программные комплексы по диагностике функциональных состояний и тренировке навыков саморегуляции с помощью систем биологически обратной связи. Нематериальные ресурсы основываются на раскрытии собственных способностей с их последующим переводом на уровень устойчивых навыков управления актуальными психическими состояниями. Представленная авторская формулировка понятия процесса психической саморегуляции и выделенные критерии его эффективности призваны способствовать уточнению как образовательных программ профессиональной подготовки водителей транспортных средств различных категорий по учебной дисциплине «Психофизиологические основы деятельности водителя», так и разработке курса по предвидению опасности для начинающих водителей.

Ключевые слова: транспортная психология, саморегуляция психических состояний, психическая саморегуляция, функциональное состояние, критерии саморегуляции, предвидение опасности, hazard perception test, обучение в автошколах.

Нас давно не удивляет известное и, практически обязательное для всех отправляющихся в дорогу предостережение: «Будь осторожен!». Ведь сегодня российские дороги, несмотря на заметные успехи в строительстве и благоустройстве дорог, развитие дорожной инфраструктуры и массовое установление систем контроля скорости движения, всё ещё одно из самых опасных для жизни мест. Несомненно, что количество дорожно-транспортных происшествий имеет тенденции к снижению, но остаётся ещё очень высоким и связано, в первую очередь, с человеческим фактором.

В контексте решения проблемы «человеческого фактора» ведётся системная работа по реформированию законодательной базы в области правового обеспечения управления транспортными средствами; вносятся изменения в статьи Кодекса об Административных правонарушениях и Уголовного кодекса; изменяются стандарты обучения в автошколах; анализируется опыт, накопленный в процессе реализации федеральной целевой программы «Стратегия безопасности дорожного движения в Российской Федерации на 2018–2024 годы» [15]; всё чаще учитываются данные научных исследований в транс-

портной психологии о том, что показателями надежности водителя являются не только специальные знания, правильные умения и навыки управления автомобилем, но и состояние здоровья, психофизиологическое и психологическое соответствие человека требованиям безопасного управления транспортным средством. Так, в июне 2019 года состоялось очередное заседание Госсовета РФ, посвященное вопросам развития сети автомобильных дорог общего пользования и обеспечения безопасности дорожного движения, в рамках которого отдельно обсуждался вопрос о роли человеческого фактора.

В этом контексте, внимания заслуживает исследование А.С. Васильченко [5] [4], согласно которому одним из индивидуально психологических факторов риска попадания в ДТП является сниженный уровень способности к саморегуляции. Примечательно, что требования к формированию навыков саморегуляции прописаны в перечне примерных программ профессиональной подготовки водителей транспортных средств различных категорий. Однако, при четких и конкретных требованиях к формированию навыков саморегуляции психического состояния, отсутствуют критерии уровня его сформированности необходимого для безопасного управления ТС.

Перед нами очевидная проблема синтеза практической реализации формирования необходимых навыков саморегуляции и научной обоснованности критериев уровня их сформированности. Мы находимся в ситуации, когда цель перед государственными структурами и бизнесом поставлена, но параметры её достижения обозначены на макроуровне, а именно, стремлением «к нулевой смертности в дорожно-транспортных происшествиях к 2030 году» [15, С.11]. Однако, на уровне микросреды, самого субъекта саморегуляции они неочевидны и не имеют однозначной интерпретации в психологической науке. Данное обстоятельство определило цель нашего исследования и побудило к систематизации и обобщению результатов ряда научных исследований, посвященных анализу содержания процесса психической саморегуляции и критериев её эффективного формирования.

Примечательно, что семантика слова «саморегуляция» изначально указывает на два аспекта — «Само» гласит о том, что локация источника соответствует системе и направленности на самого себя, а также совершение чего-либо без посторонней помощи. В свою очередь, «регуляция» (от лат. *regular* — устраивать, приводить в порядок; а также *regularis* — изменяемость; восстанавливаемость, приведение в норму) понимается как упорядочение и нормализация процесса [2].

В различных научных дисциплинах понятие саморегуляции применяется для описания систем, базируемых

на принципе обратной связи и отличающихся свойством видоизменяемости, а также структурным и функциональным восстановлением в соответствии с ситуативными требованиями. Наиболее подробное определение представлено биологическим словарем — как свойство систем, способное: автоматически устанавливать и поддерживать определённый, относительно устойчивый уровень физиологических или биологических показателей; сохранять внутреннюю стабильность, вне зависимости от изменяющихся условий внешней среды; а также создавать и сохранять согласованности не только элементов систем, но и систем с окружающей средой [3]. Однако, в психологической науке, несмотря на пристальное внимание психологов и психофизиологов к психической саморегуляции, представлено достаточно широкое трактование в многочисленных исследованиях как самого содержания процесса, так и критериев его успешности, продолжает оставаться открытым.

В результате анализа научной литературы, можно обнаружить условные группы, характеризующие схожими взглядами относительно механизмов, функций и характеристик процесса психической саморегуляции. Так, первая группа представлена концепциями, в рамках которых психическая саморегуляция рассматривается с точки зрения осознаваемой активной деятельности (Конопкин, 2005; Моросанова, 2001; Прохоров, 2009; Шубина, 1978, Гримак и др, 1983); вторая — характеристик мотивационно-волевой сферы (Bartels, Magun-Jackson & Kemp, 2009; Baumeister, Kathleen, 2007; Kuhl, 2000 и др.); третья — характеристик эмоциональной сферы (Васильченко, 2019; Прохоров, 2009; Изард, 1999 и др.) и четвертая — характеристик функциональных состояний (Дикая, 2003; Ильин, 2005; Леонова, Кузнецова, 2007; Прохоров, 1998 и др). Особое внимание привлекает системно-деятельностная модель саморегуляции Л.Г. Дикой, которая в отечественной психологической науке считается одной из наиболее разработанных [7]. Предложив системно-деятельностную концепцию психической саморегуляции, Л.Г. Дикая рассматривает ее как психическую деятельность и как психологическое состояние, другими словами, саморегуляция представлена и системным свойством личности, и самостоятельным видом деятельности. Фокус внимания сконцентрирован на особенностях становления психической саморегуляции как целостной системы взаимодействия профессиональной деятельности, экстремальных условий и личности.

Стиль саморегуляции функциональных состояний, в данном случае представлен двухуровневой моделью, где первый уровень — психофизиологический, объясняющий механизм энергетического обеспечения саморегуляции, а второй — психодинамический, т.е. обеспечивающий поведенческую и эмоциональную вариативность личности.

В результате исследований, Л.Г. Дикая обозначила 4 типа индивидуальных структур саморегуляции, которые складываются в течение всей жизни стихийно, влияя не только на здоровье и профессиональную деятельность, но и на психическое состояние человека. При этом формирование оптимального стиля саморегуляции происходит в результате сложения природных свойств, способов и приемов приемов саморегуляции в течение всей жизни.

В свою очередь, основой структурно-функционального подхода к проблеме саморегуляции О.А. Конопкина является идея активного и сознающего задачи субъекта деятельности. Дополнив идеи функциональной системы саморегуляции П.К. Анохина и Н.А. Берштейна, идеей об осознанности саморегуляции, он предложил концепцию осознанной саморегуляции активной деятельности человека.

Саморегуляция, по О.А. Конопкину, понимается как системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию, управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижения принимаемых человеком целей. Подчеркивается, что сформированная система саморегуляции заключается в способности управлять своей целенаправленной активностью и выражается в успешном овладении новых видов и форм деятельности. По мнению автора концепции, особую роль играет выявление психических субъективных детерминант, а также необходимость «выявления внутренних психических субъективных детерминант отбора значимой ... регуляторной информации и принятия им регуляторных решений» [8, С. 32]. Вместе с тем, акцент делается и на эмоциональных состояниях, которые приравниваются к ситуативным эмоциям. Сопровождая осуществление деятельности, они могут исказить восприятие субъекта относительно ситуации и себя в ней, соответственно и выбор регуляторного решения.

На основе модели системы осознанного саморегулирования О.А. Конопкина [8], В.И. Моросановой была разработана концепция стилей произвольной саморегуляции [10], особенности которых характеризуют то, как человек планирует и программирует достижение цели, учитывает значимые внешние и внутренние условия, оценивает результаты и корректирует свою активность для достижения необходимых результатов. Согласно данному подходу, саморегуляция рассматривается как информационно открытая система, которая реализуется посредством взаимодействия функциональных звеньев, имеющих регуляторные функции. К основным функциональным звеньям, которые характеризуют индивидуальный стиль саморегуляции, относятся: звенья

принятия субъектом цели деятельности, субъективные модели значимых условий, программы исполнительских действий, системы критериев достижения целей, оценки и контроль реальных результатов, решения о коррекции системы саморегулирования. По мнению В.И. Моросановой степень осознанной саморегуляции является важной интегральной характеристикой саморегуляции, которая отражает актуальные возможности человека осознанно и инициативно, управлять произвольной активностью. Результаты исследования В.И. Моросановой показали, что высокий уровень саморегуляции повышает возможности человека к приобретению новых навыков и овладению новыми видами деятельности, а также расширяет круг деятельности, которыми человек может овладеть.

В контексте рассмотрения проблемы психической саморегуляции особый интерес вызывают идеи А.Б. Леоновой и В.С. Кузнецовой, обнаруживших, что психическая саморегуляция представляется одним из уровней регуляции систем, посредством применения психических средств отражения и формирования действительности. Они проанализировали ряд определений саморегуляции таких ученых как А.В. Алексеев [1], Ю.И. Филимонок [16], Л.С. Шубина [17], Л.П. Гримак и др [6], рассматривающих психическую саморегуляцию как:

регуляцию состояний, процессов, действий, осуществляемых самим организмом посредством собственной психической активности [17];

- ◆ направленное изменение отдельных психофизиологических функций и нервно-психического состояния, достигаемого путем специально организованной психической активности [16];
- ◆ воздействие человека на самого себя посредством речевых оборотов и соответствующих мыслей образов [1];
- ◆ психическое воздействие человеком на самого себя с целью регулирования всесторонней деятельности организма, процессов, реакций и состояний [6].

Констатируя попытки учёных ответить на вопрос: «Что является объектом саморегуляции?», они указали на важность вопросов о том, для чего необходим этот процесс, что предполагает самовосстанавливание и самонастраивание. В этом контексте, мы согласны с мнением А.Б. Леоновой и В.С. Кузнецовой о том, что психическая саморегуляция включает не только управление поведением и деятельностью, но и управление актуальным состоянием [9].

Принимая во внимание сходство мнений авторов представленных определений, относительно субъектной роли человека в процессе саморегуляции, вслед за А.Б. Леоновой и В.С. Кузнецовой, наиболее значимым

нам представляется выделение именно психического состояния в качестве объекта для средств регуляции. Наше представление о саморегуляции, как естественной способности человека к самовосстановлению с помощью внутренних ресурсов организма, активизация и осознание которых помогает преодолеть психотравмирующую ситуацию, основано на понятии общего адаптационного синдрома — совокупности биологических реакций, обеспечивающих мобилизацию жизненных ресурсов организма для адаптации в трудных условиях. Учитывая, что биохимический ответ организма на стресс является одинаковым как при воздействии субъективно воспринимаемых неприятных, так и приятных ситуаций, то саморегуляция представляется своеобразной функцией самонастройки равновесного психического состояния.

Последнее наиболее полно с точки зрения структурности раскрыто трудами А.О. Прохорова, в рамках концепции неравновесных психических состояний, согласно которой они представляются более высокими (радость, восторг, тревога и др.) или низкими (грезы, подавленность, утомление и др.) уровнями активности относительно условно среднего уровня. [12]). Также, особого внимания, на наш взгляд, заслуживает разработанная им личностно-ориентированная концепция регуляции психических состояний [13]. Помимо иерархической организованности, основу подхода представляет идея о том, что функциональные механизмы регуляции отдельных психических состояний выступают базой целостной функциональной структуры психической регуляции. Вместе с тем, в основу функциональной структуры включены следующие компоненты: осознанный образ желаемого состояния; актуализация соответствующей мотивации и смысла, а также рефлексия актуального состояния наряду с обращением к психорегулирующим средствам [13].

В этом случае критерий эффективности саморегуляции имеет прямое отношение к такому понятию как «самообладание», объясняющее способность водителя управлять собственной умственной деятельностью, чувствами и поступками, также выражаемой в способности не поддаваться страху в критических ситуациях [14].

Очевидно, что каждый человек обладает способностью к самонастройке, саморегуляции своего состояния. Однако основная проблема в данном контексте заключается в способности осознавать то или иное актуальное состояние (преимущественно неравновесное [12]) и, соответственно, его регулировать. К примеру, у водителя должно быть ясное понимание о том, что он пребывает в неравновесном психическом состоянии.

Таким образом, мы сталкиваемся с проблемой отсутствия четких критериев относительно психических

состояний (как равновесных, так и неравновесных), очевидно необходимых для «настраивания» собственного состояния в равновесие, способного переходить в «самообладание». Учитывая, что водитель постоянно находится под воздействием различных стресс-факторов, отклик на которые всегда бывает эмоциональным, процесс саморегуляции подразумевает так называемое «подрегулирование» актуального состояния в исходно равновесное. В наших ранних исследованиях [11], мы обнаружили, что стресс-фактор может способствовать актуализации неравновесного психического состояния водителя, а способность самонастройки или самообладания — возврату к равновесному.

Таким образом, психическая саморегуляция может рассматриваться как система усилий, направленных на осознанную регуляцию актуального неравновесного психического состояния, удержания эмоционального самообладания в результате стрессового воздействия, кризисного или чрезвычайного события при помощи специальных методов, соответствующих требованиям ситуации.

В связи с этим, психической саморегуляцией можно считать процесс осознаваемого субъективного когнитивно-волевого усилия, предполагающего дифференциацию, контроль, активизацию и управление актуальным психическим состоянием с целью восстановления его равновесия в результате воздействия стресс-факторов и психотравмирующих ситуаций или, вследствие сформировавшихся после них неравновесных психических состояний.

Среди критериев эффективности процесса саморегуляции мы выделяем умение человека восстанавливать свое равновесное психическое состояние, а также уровень эмоционального самообладания при воздействии стресс-факторов. Большое значение при этом имеет ресурсная база для самообладания в стрессовых ситуациях и самонастройки оптимального психического состояния, которую могут составлять как материальные, так и нематериальные ресурсы. В качестве материальных ресурсов могут выступать прежде всего различные аппаратно-программные комплексы по диагностике функциональных состояний и тренировке саморегуляции с помощью систем биологически обратной связи. Основу нематериальных ресурсов должно составлять раскрытие собственных способностей и их последующий перевод на уровень устойчивых навыков управления актуальными психическими состояниями.

Предлагаемая формулировка вместе с выделенными критериями понятия психической саморегуляции, позволяет внести уточнения в примерные программы профессиональной подготовки водителей транспорт-

ных средств различных категорий в рамках учебного предмета «Психофизиологические основы деятельности водителя», а также может способствовать разработке курса по предвидению опасности для начинающих водителей (по аналогии с английским тестом по восприятию опасности «Hazard perception test»). Обучение

психической саморегуляции должно быть направлено, прежде всего, на восстановление и развитие естественной способности к саморегуляции до уровня умений поддерживать равновесность психического состояния при воздействии стресс-факторов не только водителей начинающих, но и водителей профессионалов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев А. В. Психомышечная тренировка — метод психической саморегуляции. М.: ЦОЛИУВ, 1979. 28 с.
2. Антинази А. Энциклопедия социологии. 2009 URL: <http://sociology.niv.ru/doc/encyclopedia/socio/fc/slovar-209-1.htm#zag-3571> (дата обращения: 16.12.2019).
3. Биологический энциклопедический словарь / гл. ред. М. С. Гиляров. — М.: Сов. энциклопедия, 1986. С. 556.
4. Васильченко А. С. Нарушения психической саморегуляции поведения у лиц с опасным вождением автотранспортных средств: дис. . . . канд. психол. наук. М. 2019. 174 с.
5. Васильченко А. С. Универсальные и специфические индивидуально-психологические факторы риска попадания в дорожно-транспортное происшествие у психически здоровых и лиц с психическими расстройствами // Психология и право. 2019. Том 9. № 2. С. 168–195. doi:10.17759/psylaw.2019090212
6. Грмак Л. П., Звоников В. М., Скрыпников А. И. Психическая саморегуляция в деятельности человека-оператора // Вопросы кибернетики. Психические состояния и эффективность деятельности / Под ред. Ю. М. Забродина. М.: Изд-во АН СССР, Научный совет по комплексной проблеме «Кибернетика», 1983. С. 150–167.
7. Дикая Л. Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). М.: ИП РАН, 2003. 318 с.
8. Конопкин О. А. Структурно-функциональный и содержательно-психологический аспекты осознанной саморегуляции // Журнал Высшей школы экономики. Психология. 2005. Т. 2. № 1. С. 27–42.
9. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2007. 311 с.
10. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М.: Наука, 2001. 192 с.
11. О психологических коррелятах некоторых свойств внимания водителей / Ю. Воронцова, В. В. Ермолаев, А. И. Четверикова // Colloquium-journal. 2019. № 19–3 (43). С. 19–21.
12. Прохоров А. О. Психология неравновесных состояний. М.: ИП РАН, 1998. 152 с.
13. Прохоров А. О. Смысловая регуляция психических состояний. М.: ИП РАН, 2009. 352 с.
14. Психофизиология участников дорожного движения (Автотранспортная психология): учебно-методическое пособие / Д. В. Капский, И. И. Лобач, П. А. Пегин. БНТУ, 2016. 302 с.
15. Стратегия безопасности дорожного движения Российской Федерации на 2018–2024 годы // Национальные и межотраслевые документы стратегического планирования. URL: <http://government.ru/docs/31102/> (дата обращения: 30.10.2018).
16. Филимоненко Ю. И. Показатели успешности психической саморегуляции состояния // Вестник ЛГУ. № 23. Экономика. Философия. Право. № 4. С. 78–80.
17. Шубина Л. С. Психическая саморегуляция как средство адаптации к учительской профессии // Взаимосвязь убеждения и внушения в педагогическом процессе. Пермь, 1978. С. 97–104.

© Ермолаев Виктор Владимирович (evv21@mail.ru),

Воронцова Юлия (jl.voroncova@gmail.com), Четверикова Алена Ивановна (alenachetverikova@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»