

Способы оптимизации функционального состояния на разных стадиях профессионального развития

Ерилова Виктория Анатольевна

аспирантка

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия.

E-mail: erilova-v@yandex.ru

Одной из ведущих форм активности современного человека является трудовая деятельность, тесно связанная с профессиональным ростом и развитием. Успешное профессиональное развитие и самоактуализация часто рассматриваются в отечественной литературе по психологии труда как следствие эффективной трудовой деятельности, при которой позитивный результат труда обеспечивается слаженной системой саморегуляции и оптимальным вовлечением физиологических и психологических ресурсов (Дикая, 2003; Кузнецова, 2004; Моросанова, 2001).

Процесс выполнения работы под воздействием рабочей нагрузки всегда связан с расходом ресурсов, и поэтому для поддержания эффективности труда необходим запуск процессов перераспределения ресурсов, использования компенсаторных механизмов. Характерное для современных особенностей труда выполнение рабочих задач в интенсивном режиме, связанном с чрезмерным расходом ресурсов, отрицательно сказывается и на результатах труда, и на самом человеке, так как приводит к накоплению симптомов неблагоприятных функциональных состояний (ФС). У представителей разных профессий могут формироваться специфические виды неблагоприятных ФС, которые могут привести не только к неэффективному труду, но и к кризисам профессионального развития личности, спровоцированным развитием профессионально-личностных деформаций (таких, например, как синдром «выгорания», характерный для представителей социономических профессий).

Задача поддержания высокой эффективности работы при сохранении ресурсного потенциала человека определяет актуальность разработки систем профилактики и коррекции неблагоприятных ФС. В психологической литературе представлены результаты исследований, посвященных специально формируемым навыкам психологической саморегуляции, позволяющим человеку осуществлять успешное самоуправление состоянием (Дикая, 2003; Кузнецова, 2004). Практическая потребность в обучении таким навыкам существует, так как многие профессионалы не знакомы со специальными психологическими приемами саморегуляции; в процессе работы они склонны использовать средства самоуправления, которые прочно закрепились в структурах опыта как наиболее привычные.

Анализ литературы показал, что исследования спонтанных способов саморегуляции и оптимизации ФС в условиях трудовой деятельности практически отсутствуют. До определенной степени для научной разработки данной проблемы можно опираться на работы, в которых представлена характеристика способов управления состоянием, используемым вне контекста трудовой деятельности, а также на исследования спонтанных способов саморегуляции ФС, применяемых студентами на разных этапах профессионального обучения. Как показали собранные эмпирические данные (Ерилова, 2006; Лузянина, 2004; Прохоров, 2004), практически все обследуемые часто используют такие способы саморегуляции, как: «разговариваю с друзьями», «вспоминаю что-то смешное». Факторный анализ данных позволил выдвинуть предположение о том, что у студентов практически отсутствует иерархическая организация предпочтений в выборе используемых приемов оптимизации ФС даже к окончанию профессионального обучения. Однако важно помнить, что обследуемый контингент не является профессиональным контингентом в строгом смысле, так как

учебная деятельность студентов является первым этапом профессионального пути, и по своим характеристикам существенно отличается от трудовой.

Единичные исследования предпочитаемых способов саморегуляции у различных профессионалов позволяют предположить, что в процессе профессионального развития будет происходить формирование специфических, характерных для конкретных профессиональных групп способов оптимизации. Так, установлено, что стиль саморегуляции в конкретном виде деятельности формируется у субъекта по мере овладения им деятельностью (Моросанова, 2001). В исследовании, посвященном изучению представлений об отдыхе и средствах восстановления работоспособности, было обнаружено, что отношение к отдыху различно у представителей разных типов профессий (в частности, социономического и сигнономического типов) (Лузянина и Кузнецова, 2006). Несмотря на то, что данные исследования не были направлены на изучение способов саморегуляции ФС, используемых человеком непосредственно в рабочих условиях, собранные материалы позволяют наметить направления разработки проблемы выявления и анализа способов саморегуляции состояния «на рабочем месте».

Таким образом, изучение спонтанно сформированных методов оптимизации ФС остается актуальным. Так как в процессе профессионального развития у субъекта труда формируются специфические для данной профессиональной деятельности виды неблагоприятных ФС, то и методы их оптимизации должны разрабатываться не только с учетом специфики трудовой деятельности, но и с учетом особенностей типичных видов ФС. В связи с этим остается открытым вопрос о повышении эффективности обучения психологической саморегуляции путем подбора, разработки или адаптации оптимальных методов воздействия на ФС индивида в соответствии с особенностями его состояния и индивидуальными личными особенностями, определяющими эффективность для него того или иного способа. Поэтому одной из наименее изученных проблем в этой области остается проблема анализа психологических механизмов формирования способов саморегуляции ФС по мере профессионального развития. Разработка данного направления позволит дать научное обоснование принципов внедрения прикладных технологий профилактики неблагоприятных ФС и позволит разработать более точные, прицельно направленные на конкретные профессиональные группы программы обучения эффективным приемам оптимизации состояния и восстановления работоспособности.

Список литературы.

1. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системодетальный подход). М.: изд-во ИП РАН, 2003.
2. Ерилова В.А. Предпочитаемые приемы саморегуляции как средства управления стрессом у российских и китайских студентов, обучающихся в российских вузах // Баева И.А., Ионеску Ш., Регуш Н.Л. (ред.). Психологическая безопасность, устойчивость, психотравма. СПб.: ООО «Книжный Дом», 2006. С. 269-271.
5. Кузнецова А.С. Психологическая саморегуляция функционального состояния человека: ресурсы профессионального развития // Прохоров А.О. (ред.). Психология психических состояний: сборник статей. Вып. 5. Казань, 2004, стр. 329 – 359.
7. Лузянина М.С. Способы оптимизации ФС студентов в учебной деятельности // Отечественная психология в контексте мировой науки и практики. М.: РПО, 2005, стр. 123 – 131.
8. Лузянина М.С., Кузнецова А.С. Психологические особенности отношения человека к отдыху как ресурс повышения стресс-резистентности // Прикладная психология как ресурс социально-экономического развития современной России. М.: АНО УМО «Инсайт», 2005.

9. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М., 2001.
10. Прохоров А.О. (ред.). Психология психических состояний. Казань: Центр инновационных технологий, 2004.