

**Эффективность саморегуляции функциональных состояний как фактор профессиональной успешности операторов энергосистем**

*Титова Мария Александровна*

*Аспирант*

*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия  
E-mail: mariatitova@mail.ru*

В связи с повышенным вниманием к противоаварийной готовности персонала энергосистем возрастают требования к психологическим ресурсам сотрудников. В ряде исследований было показано, что способность к эффективной оптимизации функционального состояния (ФС) является важным фактором в обеспечении успешности выполняемой деятельности [2, 4]. Экстремальные ситуации предъявляют повышенные требования к способности специалиста формировать целевое ФС [1, 3]. В случаях нарушений функционирования системы саморегуляции не только происходят сбои в работе персонала, но и нарушается его физическое и психическое здоровье с риском развития профессиональных деформаций и хронических заболеваний [4].

Объектом данного исследования стали ФС операторов энергосистем - сотрудников Федеральной Сетевой Компании «Единые Энергетические Системы», предметом - особенности произвольной саморегуляции ФС операторов. Основная цель - изучение специфики эффекта саморегуляции ФС операторов с разным уровнем профессиональной успешности. Задачи: (1) оценка эффективности сеанса психологической саморегуляции (ПСР) ФС; (2) изучение специфики эффекта воздействия комбинированного сеанса ПСР с применением БОС-технологии. Была выдвинута следующая гипотеза: психологическая саморегуляция ФС более эффективна у операторов с высокой степенью профессиональной успешности.

В исследовании моделировалась ситуация, требующая активизации психологических приемов саморегуляции ФС: операторы участвовали в однократном сеансе ПСР. Экспериментальные условия: 1) традиционный сеанс ПСР, построенный на основе приемов сенсорной репродукции образов и аутогенной тренировки; 2) комбинированный сеанс ПСР в сочетании с применением БОС-технологии: во время сеанса ПСР операторы отслеживали на экране изменение показателя ЧСС, и в данном случае отслеживание БОС-информации выступало в качестве дополнительной (конкурирующей) задачи по отношению к задаче понимания и выполнения инструкции по активизации психологических приемов ПСР.

В исследовании приняли участие 52 оператора в возрасте от 22 до 57 лет, 4 женщины и 48 мужчин. Данные о профессиональной успешности обследуемых получены с использованием диагностических методик «Компасы», «Таблицы Шульге», «КОТ», адаптированных сотрудниками кафедры психофизиологии МГУ имени М.В. Ломоносова. Обследуемые до и после сеанса ПСР заполняли бланки методик субъективной оценки ФС, подобранных для оценки следующих диагностических показателей: субъективного комфорта (СК), зрительного и позотонического утомления (УТ), реактивной тревожности (РТ), степени выраженности позитивных (ПЭ), негативных (НЭ) и тревожно-депрессивных (ТДЭ) эмоций [5].

В результате исследования установлен ряд фактов. Проявления фонового ФС до сеанса ПСР у операторов с разным уровнем профессиональной успешности в целом не различаются. Под воздействием приемов ПСР изменения самооценки ФС схожи в подгруппах операторов разной профессиональной успешности: значимые положительные сдвиги в субъективной оценке показателей ФС обнаружены по уровням СК, УТ, РТ, ПЭ, ТДЭ. Значимые межгрупповые различия по итогам сеанса выявлены по показателю УТ: в подгруппе высоко успешных операторов УТ после сеанса ПСР значимо ниже.

При сравнении результатов воздействия разных типов сеансов саморегуляции установлены определенные различия. В целом по выборке значимый положительный эффект комбинированного сеанса ПСР выявлен только по индексу СК; в подгруппе операторов, проходивших сеанс в классическом варианте, значимый позитивный сдвиг обнаружен по всем шкалам, кроме исходно низких показателей НЭ и ТДЭ. Межгрупповые различия по итоговому уровню самооценки ФС обнаружены по показателю РТ: в подгруппе операторов, проходивших сеанс в условиях совмещения конкурирующих задач, итоговый уровень ситуативной тревожности значимо выше.

Сопоставление эффективности типов сеансов ПСР с учетом факторов разной профессиональной успешности позволило выявить следующее. Эффекты классического сеанса ПСР в подгруппах операторов с разной профессиональной успешностью схожи: значимые положительные сдвиги обнаружены по показателям СК, РТ, УТ. Кроме того, в подгруппе высоко успешных операторов выявлено снижение уровня ТДЭ по итогам сеанса, в то время как в группе просто успешных сотрудников один из наиболее значимых сдвигов произошел по показателю ПЭ. Возможно, осознание возможности управлять своим ФС привело к выраженному «взлету» положительных эмоций. Что касается эффективности комбинированного сеанса ПСР, то в подгруппах операторов разной профессиональной успешности итоговая самооценка ФС качественно различна: для высоко успешных значимые позитивные эффекты обнаружены по показателям СК и УТ, а для другой подгруппы значимых различий показателей ФС выявлено не было. Таким образом, можно предполагать, что высоко успешные операторы в условиях выполнения конкурирующих задач более эффективно управляют своим состоянием.

В заключение можно сделать следующий обобщающий вывод: более успешные сотрудники не только лучше себя чувствуют в нестандартной для них ситуации введения конкурирующей задачи, но и более успешны в применении новых психологических приемов саморегуляции ФС в такой ситуации. В перспективе целесообразно проанализировать качественное своеобразие структуры эффективной системы саморегуляции ФС как профессионально-важной особенности, свойственной высоко успешным профессионалам.

### Литература

1. Бордов В.А. Психологический стресс: природа и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
2. Кузнецова А.С. Актуальные проблемы анализа психологической саморегуляции функционального состояния как ресурса развития профессиональной компетентности специалистов // Психология, практика, образование: формы и способы интеграции / Под ред. Т.Н. Савченко, И.В. Блинниковой. М., 2007. С. 183–196.

3. Кузнецова А.С., Ерилова В.А, Титова М.А. Саморегуляция функционального состояния на разных этапах профессионального развития // Вестник московского университета. Серия 14. Психология, 2, 2010, С. 83-92.
4. Леонова А.Б. Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний человека // Вестник Московского университета. Серия 14, Психология. - 2007. - 1.- С.87-103.
5. Леонова А.Б., Капица М.С. Методы субъективной оценки функциональных состояний человека // Практикум по инженерной психологии и эргономике / Под ред. Ю.К.Стрелкова. М., 2003. С. 136-167.