

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ЛИЧНОСТНЫЕ АСПЕКТЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Л. Г. Дикая

Анализ работ по проблемам психической саморегуляции деятельности и состояния позволяет сделать вывод, что перспективы развития этой отрасли психологии труда связаны, прежде всего, с назревшей необходимостью перехода психологии труда на новый этап развития, для которого характерен рост исследований социально-психологических аспектов профессиональной деятельности. Этот переход вызван тем, что профессиональное пространство в результате социально-экономических и информационно-технологических изменений становится все более социально-профессиональным. Исследователи по вопросам стратегических прогнозов глобальных изменений в мире считают, что человек сейчас стоит перед дилеммой: «Либо он сам использует глобальные изменения в мире, или глобализация использует его как свою жертву» (Юрьев, 2006, с. 8), «либо он должен измениться как отдельная личность, как профессионал и как частица общества, либо ему суждено исчезнуть с лица земли» (Митина, 1997, с. 3). В этих условиях субъект труда и его профессиональная деятельность уже не могут быть адекватно описаны вне социального контекста, и это неизбежно расширяет проблематику исследований профессионального труда до масштабов системы «человек–профессия–социум».

Вопрос эффективности профессиональной деятельности не столько вопрос профессиональных знаний, профессиональной готовности специалиста, сколько подбора сотрудников, подходящих организации по деловым качествам, по сформированности регуляторных систем и навыков саморегуляции деятельности и функционального состояния, а также по приоритетным личным целям и ценностям. В настоящее время эффективная деятельность любого специалиста, руководителя, организатора должна основываться на прочном ценностно-нравственном фундаменте, включающем

мотивы и стимулы деятельности, морально-нравственные качества, мировоззренческие позиции, духовность, которые приобретают качества ресурсов, раскрывающихся и побуждающих к деятельности, особенно в сложных и стрессогенных условиях труда.

Однако последствия воздействия этого нового социально-профессионального пространства на человека изучены недостаточно, что вносит изменения в научную и практическую деятельность психологов. Наименее всего рассмотрено как отечественными, так и зарубежными учеными значение социально-психологических и личностных ресурсов в саморегуляции функционального психического состояния субъекта профессиональной деятельности. С одной стороны, обосновано влияние внешнего мира (профессиональной среды и социума) на деятельность, личность и состояние субъекта, с другой стороны, показано, что от степени выраженности этих качеств зависит субъективная оценка значимости ситуации, эффективность и надежность деятельности, самоактуализация личности и успешность самореализации профессионала.

Это обуславливает *необходимость перехода в исследованиях психической регуляции и саморегуляции состояния в профессиональной деятельности от системного подхода к метасистемному, от системного анализа к метасистемному*, так как именно **метасистемный подход** позволяет при анализе любой системы рассматривать два класса взаимодействий: внутрисистемные и внешнесистемные. В интерпретации **метасистемного подхода** А. В. Карповым (2004) метарегулятивная активность субъекта выступает интегрирующим качеством профессиональной деятельности субъекта, распространяющимся на разные системные уровни: социально-психологический, профессиональный, личностный, психофизиологический, включая психологические функциональные состояния.

Необходимость перехода в исследовании психологии саморегуляции функционального состояния профессионала к метасистемному подходу обусловлена предшествующим периодом исследований *психической саморегуляции состояния субъекта в профессиональной деятельности*.

Первоначально (1930–1960-е годы) внимание исследователей было сосредоточено на психофизиологических механизмах саморегуляции человека, вовлеченного в трудовую активность, на анализе естественных ограничений, связанных с исчерпыванием психофизиологических ресурсов, что проявляется в состояниях усталости, утомления, монотонии. Но уже тогда стало ясно, что измерять усталость и другие состояния наиболее эффективно можно, только обращаясь к субъективному фактору, т. е. к тому, как сам человек

переживает и оценивает свое состояние. Теперь эта идея звучит трюизмом, а в те годы звучала революционно.

На следующем этапе (1960–1970-е годы) саморегуляцию исследовали на системном уровне, оценивая взаимосвязь психических процессов и регуляторных механизмов деятельности и состояния, включая комплексы психофизиологических методов самовоздействия.

На более позднем этапе, который можно обозначить как «индивидуально-психологический» (1970–1990-е годы) произошло открытие *важности личностных качеств человека в обеспечении эффективности деятельности и регуляции функциональных состояний в профессиональной деятельности*.

Современный этап (с 1990 г.) можно определить как «трансперсональный» или субъектно-бытийный этап, когда внимание исследователей фокусируется на проблемах *развития человека труда* и его способности *трансцендироваться* в новую реальность. Центральное положение этого подхода предполагает рассмотрение личности как субъекта своего бытия. Введение С. Л. Рубинштейном понятия «субъект жизни», дало возможность раскрыть деятельную сущность личности, ее активную позицию в целостном жизненном процессе (Рубинштейн, 1989). Поэтому методологическими основаниями этих исследований стали субъектно-деятельностный и метасистемный подходы. «Субъектный (субъектно-деятельностный) подход в психологии, безусловно, характеризуется комплексностью и системностью и основан, в свою очередь, на междисциплинарных знаниях о психическом» (Журавлев, Купрейченко, 2010, с. 26).

Вполне правомерно и своевременно в эти годы прозвучал призыв А. В. Брушлинского (2003) перейти в психологических исследованиях от психологии субъекта профессиональной деятельности к психологии субъекта жизнедеятельности. Сегодня именно эта идея С. Л. Рубинштейна, получившая развитие в работах учеников и последователей – К. А. Абульхановой, Б. Ф. Ломова, А. В. Брушлинского, Л. И. Анцыферовой – стала одним из основных методологических принципов современных системных психологических исследований.

Именно целостность жизнедеятельности субъекта рассматривается как внутренняя предпосылка его индивидуальности, активности, инициативности, которые особенно ярко проявляются в профессиональной деятельности человека как субъекта коллектива, организации, общества и т. д., когда внешне системные воздействия обеспечивают взаимодействие субъекта с системой более высокого порядка или метасистемой, в которую он входит как субъект (Карпов,

2008). Именно степень сформированности отдельных компонентов метасистемы, их содержательное наполнение и отношения между ними отражают уникальность личности, позволяют ей осуществлять согласование субъектной активности с требованиями деятельности, социума и смыслом и целями своей жизнедеятельности (Прыгин, 2005, 2009). Только на субъектном уровне активности происходит координация поступков и действий профессионала, на этом уровне профессионал становится личностью и одновременно субъектом самовоздействия, самоуправления, самоорганизации. Б. Г. Ананьев также рассматривал личность как продукт психического и социального развития человека, один из интегрирующих процессов которой является деятельность, в которой человек выступает как субъект деятельности, познания и общения (Ананьев, 1980, 1996), т. е. каждый профессионал, утверждал А. В. Брушлинский (2003), одновременно является субъектом разных видов жизнедеятельности: индивидуальной деятельности, профессионального сообщества и представителем своей организации, социальным субъектом.

В зависимости от того, какие интересы, мотивы преобладают у субъекта профессиональной деятельности, его субъектная активность проявляется в направленности и способах саморегуляции либо на профессиональную деятельность, либо на функциональное состояние. В случае выбора осознанных способов саморегуляция состояния рассматривается нами как определенный вид психической деятельности (Дикая, 2003), которая включает индивидуальную активность, как природную, так и социально обусловленную, при этом сохраняя не только достоинства, но и ограничения, присущие каждому индивиду.

В ситуации вынужденного выбора в качестве основного объекта саморегуляции одного из видов деятельности: профессиональной, коммуникативной, функционального состояния – профессионал в роли субъекта жизнедеятельности призван обеспечить:

- *Распределение жизненных ресурсов* (временных, энергетических, материальных и др.) между отдельными деятельностями, включенными в структуру его жизнедеятельности.
- *«Инвестицию» своих ресурсов преимущественно в ту деятельность*, которая наиболее значима в данный момент либо способствует наиболее полной реализации смысла его жизни. Сколько времени и сил субъект затратит на конкретную деятельность, напрямую зависит от вклада этой деятельности в строительство индивидуального жизненного пути.
- *Соотнесение каждой частной деятельности, включенной в структуру жизнедеятельности, со смыслом жизни, что предполагает*

ет преобразование ее внутреннего строения и оптимизацию ее динамики. Смысл жизни выступает главным конструктом иерархически организованной структуры личностных смыслов, ядерным образованием личности, так как жизнь личности, ее смысл и рост неотделимы от ее субъектности.

Но в определенных условиях деятельности может возникнуть внутренняя раздвоенность профессионального самосознания субъекта, в результате которой целенаправленная активность субъекта может быть деформирована, особенно, если ему предстоит выбор между двумя конкурирующими мотивами: необходимостью как можно лучше выполнить свою работу и желанием сохранить и поддерживать комфортное психическое состояние и свое личностное здоровье. Это может приводить к нарушению целостности личности профессионала, за которой всегда «проглядывает» сущность субъекта, проявляется смысл его жизнедеятельности. С одной стороны, субъект совершает поступки, за которыми стоят его определенные цели, намерения, с другой стороны, на эти поступки влияют внешние события, заинтересованность общества и др. Под влиянием внешних трудностей характер отношения личности к разным видам деятельности может объективно меняться: если раньше разные деятельности входили в жизнь субъекта в качестве ее основания и формировали его личность, т. е. он мог реализовывать себя не в одной, а в нескольких видах деятельности, то теперь субъект начинает сохранять или отбрасывать ту или другую деятельность из своей жизни в соответствии со смыслом своей жизни. Как подчеркивал А. Н. Леонтьев, «развитие, умножение видов деятельности индивида приводит не просто к расширению их „каталога“. Одновременно происходит центрирование их вокруг немногих главнейших, подчиняющих себе другие» (Леонтьев, 1975, с. 188).

Какой процесс будет преобладать, определяют смыслообразующие мотивы, цели и задачи субъекта профессионального труда, которые являются наиболее значимыми для него в ряду других деятельностей взрослого человека. Вместе с внедрением профессиональной деятельности в структуру жизнедеятельности психические структуры и процессы, складывающиеся и функционирующие в рамках данной деятельности, начинают в некоторой мере обеспечивать и психическую регуляцию жизненного пути.

Профессиональная деятельность формирует профессиональное и социальное самосознание человека, что составляет основу его субъектности, стержнем которой является личность человека. Можно сказать, что в процессе профессиональной деятельности именно личностная детерминация определяет стратегию и тактику

регуляции деятельности и состояния человека, а субъектная как более социализированная детерминация определяет ее место в стратегии жизнедеятельности. В результате взаимодействия личности и социума происходит переработка и интериоризация субъектом внешней информации, трансформации социальных норм в новые индивидуальные ценности личности. В процессе взаимодействия личностного и субъектного, природного и социального образуется определенная метасистема профессиональной детерминации человека. Она включает совокупность субъектных – формальных и неформальных правил и норм поведения, моральных принципов, престижности, обычаев, традиций, коллективно разделяемых материальных, социальных и нравственных ценностей, а также личностных – мировоззренческих, смысловых и духовных ценностей, созданных или создаваемых профессионалами в процессе трудовой деятельности.

В связи с этим анализ процесса определения цели и выбора стратегии регуляции состояния в деятельности необходимо рассматривать через призму социализации и взаимодействия внутренней среды личности с социальной средой.

С этих позиций мы попытались исследовать роль в саморегуляции ФС следующих пар детерминант субъектной и личностной активности: мотивационно-волевых, ценностно-смысловых и нравственно-духовных как более или менее социально-детерминированных.

Теоретическим основанием наших исследований было рассмотрение произвольной саморегуляции как самостоятельного вида деятельности, имеющей такую же функциональную структуру, как любая психическая деятельность (Дикая, 2003), психологическую систему деятельности (В. Д. Шадриков), компоненты которой обладают регуляторными функциями (О. Н. Конопкин, В. И. Моросанова). По нашему представлению, психологическая система деятельности по саморегуляции состояния характеризуется специфичностью предмета (собственное состояние субъекта), целей (сохранение личного состояния или преобразование его в потребное), психофизиологическим содержанием средств саморегуляции (переживания, психические образы, самовнушение, мышечные и дыхательные самовоздействия, волевые усилия и эмоциональные средства саморегуляции и др.), а также осознанными психологическими и личностными способами саморегуляции.

Такое представление позволило нам с единых теоретических позиций рассматривать взаимодействие систем профессиональной деятельности и деятельности по саморегуляции функционального

состояния, а именно взаимодействие мотивов, целей и действий этих двух видов деятельности с целями, личностными установками, смыслом жизнедеятельности в целом.

В число ФС были включены состояния утомления, напряженности, стресса и эмоционального выгорания, которые наиболее часто встречаются в профессиональной деятельности. Эти состояния не только являются следствием взаимосвязи целой системы детерминант: деятельностных, средовых, личностных и социальных факторов, но и, в свою очередь, различаются по вкладу в регуляцию профессиональной деятельности и саморегуляцию состояния субъекта. В сложных условиях и трудных ситуациях за счет нарушения этой взаимосвязи целенаправленная активность субъекта может быть деформирована, что может вызвать нарушение целостности личности профессионала и смысла его деятельности.

В то же время за выбором действий по саморегуляции психического состояния или профессиональной деятельности, которые совершает субъект, с одной стороны, стоят его определенные цели, намерения, а с другой стороны, на эти поступки влияют внешние события, заинтересованность общества и др. Можно сказать, что эффективность саморегуляции зависит от того, насколько моделируемая в эксперименте или в реальной деятельности ситуация соответствует концепции жизненного пути личности и, соответственно, насколько быстро и органично она может быть встроена в структуру перспективных целей или метацелей субъекта. Например, профессиональная деятельность для одних специалистов может служить средством для решения кратковременных, локальных жизненных проблем (например, быстро заработать деньги для срочной покупки), для других является уникальной возможностью тестирования своих резервных возможностей, достоинств, для личностного роста и саморазвития. В отношении последних саморегуляцию в широком смысле слова можно определить как эффективную, независимо от показателей результативности, поскольку она способствует накоплению адаптивных изменений в личности субъекта и использованию впоследствии в целях совершенствования способов саморегуляции.

Косвенным показателем, позволяющим судить о включенности ситуации в более широкий жизненный контекст, служит степень «откликаемости» испытуемых на предложение проведения повторного тестирования по прошествии двух лет с момента эксперимента и их самоотчет о частоте, яркости связанных с ним воспоминаний, а также о влиянии смысла жизни и на последующие жизненные события. Очевидно, что формирование методов такого

рода «расширенной» оценки саморегуляции должно стать предметом отдельного исследования.

В наших исследованиях адаптации профессионалов к деятельности в экстремальных условиях было выявлено, что мотивационные и волевые особенности личности выполняют разные функции, вследствие этого их роль в деятельности субъекта различна. Так, *мотивационные процессы*, отражающие социальные цели и личностную значимость предстоящей деятельности, максимально представлены на начальных этапах деятельности, когда субъект определяет цели и задачи своей деятельности, обосновывает стратегию своих действий. *Активационно-волевые* процессы в этот период участвуют в обеспечении процессов инициирования и планирования, а также в преодолении стартового психического напряжения. В состоянии *функционального комфорта* структура регуляции деятельности определяется взаимосвязью когнитивных, активационных и эмоционально-оценочных компонентов.

В *напряженных условиях* профессиональной деятельности контроль за намерениями, целями и реализацией их в критическом или завершающем периодах деятельности во взаимосвязи с мотивационными, эмоциональными и активационными процессами включаются волевые процессы (Дикая, 1996, 2003; Шапкин, 1994). В этом случае основным становится вопрос: какие психологические механизмы определяют направленность волевой регуляции субъекта – на саморегуляцию профессиональной деятельности или саморегуляцию состояний, какие способы и действия он реализует?

Одним из основных механизмов регуляции в этот период является индивидуальная стратегия контроля за действием, определяющая успешность преодоления препятствующих деятельности негативных переживаний, отражающихся на функциональном состоянии человека. Эти стратегии – ориентация на деятельность (ОД) либо ориентация на состояние (ОС), оценивались в соответствии с теоретическими представлениями и по методике Ю. Куля (Куль, 1991). Наши данные подтвердили, что ОС-испытуемые более подвержены влиянию условий, а ОД-испытуемые в то же время показывают более высокую продуктивность деятельности (выполнение психофизических задач), используют более эффективные когнитивные стратегии («гибкая» и «мобилизации») обладают более эффективным механизмом перераспределения ресурсов (Шапкин, 1994).

Необходимо отметить: если на начальных стадиях адаптации в обеих группах испытуемых преобладали иррелевантные эксперименту целевые структуры, связанные с жизнедеятельностью вне профессии, то в дальнейшей продолжительной деятельности

или в стрессогенных условиях деятельности у ОД-субъектов в большей степени представлены цели, релевантные продолжению деятельности и в меньшей – регуляции ФС. Эти испытуемые осуществляют более эффективный контроль за негативными переживаниями, связанными с неблагоприятными ФС, который опосредует влияние мотивационно-волевых стратегий на деятельность. И у них преобладает положительная самооценка состояния. У ОС-испытуемых наблюдается противоположный эффект.

Гипотетический механизм, лежащий в основе этого феномена, по мнению Ю. Куля, состоит в существовании как минимум двух типов волевой регуляции. Первый тип – «Самоконтроль» (Selbstkontrolle), к которому относится традиционное понимание воли, был назван и характеризуется регуляцией, направленной на активное подавление факторов, выводящих систему из равновесия (например, конкурирующее намерение или неуспех в ходе деятельности). Это подавление осуществляется «волевым усилием» в традиционном смысле, которое сопровождается переживанием конфликта на сознательном уровне. ОД-испытуемые оказались способными вытеснить такого рода мысли, что позволяло им удерживать в статусе намерения мотивационные тенденции, связанные с продолжением деятельности.

При «Саморегуляции» система функционирует по «демократическому» принципу: эффект регуляции складывается из совместной работы всех компонентов системы, так сказать, из взаимодействия индивидуальных «воль» и не нуждается в контролирующих влияниях «верхов». Приход возмущающего воздействия как бы не затрагивает систему в целом и перерабатывается сначала на локальном уровне, и лишь после этого задействуется произвольный уровень регуляции. Очевидно, что такой принцип регуляции является в ресурсном отношении более экономным. Одним из гипотетических механизмов такой переработки может служить, по мнению Ю. Куля, классический механизм вытеснения. Существование этих двух типов регуляции находит подтверждение в объективных электрофизиологических данных (Дикая, Гусев, Шапкин, 1987).

Если пользоваться понятийным аппаратом теории деятельности, можно предположить, что рефлексия состояния у ОС-испытуемых в условиях РНД трансформируется из средства в цель деятельности. Одной из предпосылок такого перехода является повышенная значимость для субъекта нахождения в том или ином состоянии

В то же время, как показано в работах В. В. Семикина и Л. Г. Дикой (Дикая, 2003; Семикин, 1988), у субъектов, обученных методам произвольной регуляции состояния возможна обратная трансфор-

мация действий по саморегуляции состояния в цель, что во многих случаях оказывает позитивное влияние на процесс адаптации к особым условиям. Но в определенных видах деятельности, например, в процессе выполнения сенсорно-перцептивной задачи, как показано А. Н. Гусевым (Дикая, Гусев, Шапкин, 1987; Дикая, Шапкин, 1996), применение произвольной регуляции ФС ведет к отвлечению внимания и резкому снижению продуктивности обнаружения сигнала (Дикая, 2003), т. е. действия по саморегуляции как бы отнимают ресурсы от профессиональной деятельности. При незрелости навыков саморегуляции состояния у человека происходит избыточное «распыление» ресурсов, которое ухудшает не только выполнение деятельности, но и само состояние. Например, применение аутогенного, дыхательной йоги, физических упражнений, которые в качестве средств саморегуляции могут быть применены после или в перерывах работы.

Другими словами, успешность деятельности зависит не только от генетически обусловленных особенностей уровня и ресурсов активации, не только от обученности и тренированности субъекта, но и от присущих ему стилей разрешения конфликта намерений, которые были выявлены, в частности, с помощью теоретического и методического аппарата теории контроля за действием Ю. Куля.

Но и этих данных недостаточно для прогнозирования поведения профессионала в любой деятельности, тем более если он ее выполняет в экстремальных условиях деятельности. Встает вопрос, какими еще факторами обусловлены выбор цели, доминирование того или иного мотива, активизация волевых усилий.

Интерес представляют различия в структуре *социально-психологических факторов*, детерминирующих успешность профессиональной деятельности и различия в состояниях, которые они вызывают у профессионалов на разных этапах профессионального становления. В работе Г. Ю. Крыловой (Дикая, Крылова, 2007; Крылова, Дикая, 2005; Крылова, 2003, 2005) выявлено, что на этапе адаптации у молодых сотрудников наиболее стрессогенными являются неадекватная оценка профессиональной среды, неоптимальные стили и конфликты во взаимоотношении с коллегами и руководством. У более пассивных сотрудников особенно выражены состояния ситуационной тревоги, проявляются признаки стресса, ранимость, тягостность, беспокойство.

По мере *профессионального становления* у человека повышается стрессогенность таких внешних социально-психологических факторов, как недооценка деятельности сотрудников со стороны государства, общества, руководства, выраженное стремление к под-

тверждению собственной значимости, оценке своего профессионализма, активное отстаивание своей самостоятельности, которое сопровождается повышением эмоциональной устойчивости, практичности и рационализма. Но, если у сотрудников преобладает активно-оборонительная позиция, то их поведение отличается беспокойством, экспансивностью и эмоциональностью, усилением агрессивно-враждебных реакций.

Еще одним социально-психологическим и личностным фактором, детерминирующим успешность саморегуляции профессиональной деятельности и профессиональных психических состояний, является степень реализованности смысло-жизненных и ценностных ориентаций личности, составляющая основу самореализации профессионала. Уже на начальном этапе адаптации более успешные сотрудники отличаются целеустремленностью, осознанностью в выборе профессии и оценке «результативности жизни», принятием профессиональной среды, более высоким «локусом контроля Я». И в дальнейшем процесс формирования и развития смысло-жизненных ориентаций у них продолжается, что соответствует более определенным ориентирам в жизни сотрудников, отсутствию «разбрасывания» устремлений в разные направления, более четкому осознанию своих целей, необходимости снижения зависимости от внешних обстоятельств и повышения возможностей собственного волеизъявления.

И наоборот, нереализованность этих ориентаций у неуспешных профессионалов в процессе длительной профессиональной деятельности сначала приводит к снижению активности субъекта, возникновению и развитию неблагоприятных психических состояний, снижению волевых усилий и инициативности, потом индивидуальности, а в дальнейшем к деформации личности.

В диссертационном исследовании С. А. Наличаевой (Дикая, Наличаева, 2011, Наличаева, 2011) было продолжено исследование влияния на развитие и совладание с неблагоприятными состояниями ценностей, способствующих самоактуализации и развитию личности. Объектом исследования было профессиональное выгорание педагогов, наиболее часто возникающее у представителей социально-экономических профессий. В наиболее общем виде, под профессиональным выгоранием понимается комплексное негативное психофизиологическое состояние, включающее стрессовые проявления, защитную реакцию в форме экономии эмоций, изменения отношения к себе, окружающим и профессии, экзистенциальные проявления (потерю смысла, ценности профессии). В нашем исследовании также было выявлено, что значимую роль в регуляции неблагоприятных состо-

яний педагогов играют внутренние личностные детерминанты – особенности ценностно-смысловой сферы, связанные с ценностями самоактуализации и определяющие устойчивую внутреннюю направленность субъекта. Результаты исследования позволили обосновать, что самоактуализация и связанные с ней ценностно-смысловые особенности личности, мотивы, особенности самоотношения и отношения к профессии взаимосвязаны и составляют интегральную характеристику развития личности – личностный самоактуализационный потенциал (САП), основу которого составляет ценности самоактуализации.

Именно самоактуализационный потенциал личности является ведущим фактором в ценностно-смысловой регуляции неблагоприятных состояний у педагогов, препятствующим или способствующим развитию выгорания, но вклад показателей самоактуализации в их регуляцию различен. Структура самоактуализационного потенциала личности, препятствующего выгоранию педагога, включает в качестве ядра высокие значения интегрального уровня самоактуализации, ценностей самоуважения, спонтанности, представления о природе человека, креативности и дополняется ценностями поддержки, компетентности во времени. Кроме того, САП усиливается терминальными ценностями собственного престижа, достижений, сохранения собственной индивидуальности и позитивным самоотношением (включая самопринятие, самопривязанность, отраженное самоотношение, самооценку, самоуверенность, саморуководство). У педагогов с высоким САП сохраняется интерес к работе, увлеченность ею, положительное отношение к учащимся, отсутствуют конфликты с ними и коллегами.

САП, включающий низкие значения таких ценностей самоактуализации, как познавательные потребности, спонтанность, сензитивность к себе, контактность, дополняемые низкими уровнями саморуководства, самоуверенности, самопринятия, самооценки, способствуют развитию выгорания у педагогов. Неудовлетворенность материальным положением, профессией, самообвинение, внутренняя конфликтность, закрытость снижают регулирующее влияние самоактуализации на деятельность и состояние профессионала, возникает неудовлетворенность своей работой, агрессивное поведение по отношению к учащимся и коллегам. Кроме того, были выявлены различия во влиянии самоактуализационного личностного потенциала на уровень выгорания у учителей и преподавателей. У учителей высокий уровень самоактуализации препятствует развитию выгорания и снижает проявления в основном эмоционального истощения, а также деперсонализации и редукции

персональных достижений, а у преподавателей – редукции персональных достижений и деперсонализации.

К внутренним личностным регуляторам профессиональной деятельности и состояний относятся потенциалы личности, включающие духовно-нравственные ценности, смысл и идеалы. Уровень духовности, нравственности личности, система ее ценностей и смыслов являются регуляторами профессионального развития специалиста. Но, как показали исследования И. А. Кураповой (Курапова, 2007, 2009), эти ценности влияют и на состояние эмоционального выгорания педагогов, оказывающего наиболее разрушительное влияние на деятельность и личность. Особенно это относится к таким ее представителям, как педагоги, учителя, врачи, предназначение которых – воспитывать или сохранять здоровье человека.

Для нас особый интерес представили данные о различиях в развитии выгорания у учителей и преподавателей, обусловленные не только особенностями профессиональной деятельности, но и особенностями отношения, мотивации, различиями в духовных и социальных ценностях. Мы предполагали, что эти ценности могут обуславливать изменения не только в деятельности, в сфере общения и коммуникаций, но в психическом состоянии.

В своем исследовании мы опирались на определение духовности, предложенное И. М. Ильичевой (Курапова, 2007): духовность – это субъективная реальность, которая объективно проявляется в активности, реализующейся в поиске смысла жизни, детерминированном ответственностью за свою жизнь и потребностью в самоактуализации. В то же время духовность выступает как качество человека, стремящегося к активным преобразованиям в себе, как принцип его жизнедеятельности, заключающийся в стремлении реализовать свой потенциал, поэтому духовность и нравственность являются неотъемлемой частью педагогической деятельности (З. Ф. Абросимова, Артамонова, И. А. Зимняя, Е. И. Н. В. Гришина). Духовное богатство педагога проявляется, прежде всего, в щедрой любви к детям, в высокой нравственности и совестливости; он стремится понять смысл и цель жизни, свое профессиональное предназначение, богатство духовного мира растущего человека. Духовность человека проявляется в потребности и способности познавать мир, самого себя и свое место в мире, в стремлении создавать новые формы общественной жизни (В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев). Нравственность есть одно из измерений духовности человека. К настоящему времени накоплен достаточно большой опыт в понимании духовно-нравственных сторон личности. (Г. А. Аминев, В. И. Андреев, А. Г. Асмолов, В. С. Библер, Н. Я. Грот, Д. Н. Завалишина В. П. Зинченко, П. А. Кропоткин,

Г. В. Мухаметзянова, Л. М. Попов, Л. Н. Столович, В. К. Шабельников и др.). В узком смысле слова духовность профессионала можно определить как профессиональное качество, характеризующее его личностную зрелость и выражающееся в устремлении к высоким идеалам. Даже выраженная «вовлеченность» конкретного субъекта в определенный вид труда (доказанная) определенными профессиональными успехами) еще не означает, подчеркивает Д. Н. Завалишина (2001), что психическое обеспечение профессиональной деятельности этого человека отвечает таким смысложизненным определениям, как приобщенность его к высшим общечеловеческим ценностям (истины, добра, красоты).

Наиболее близко к нашей проблеме определение духовности, предложенное В. Д. Шадриковым (1998), который делает акцент на эмоциональном проявлении духовности через переживания и отношения, что находит отражение в психическом состоянии эмоционального выгорания. Несмотря на большой интерес к проблеме профессионального выгорания и его отрицательного влияния на личность, деятельность и состояние педагога, до сих пор нет однозначного ответа, как особенности его нравственно-духовной сферы препятствуют или способствуют развитию эмоционального выгорания, особенно в условиях современных преобразований в обществе и в школе.

Данные, полученные в эмпирическом исследовании И. А. Куратовой (2009), подтвердили связь духовно-нравственных качеств педагога и уровня выгорания. В этой работе по методике Л. В. Шутовой, А. В. Ляшук «Духовный кризис» были определены показатели вероятности духовного кризиса, напряженности экзистенциального вакуума и ведущей тенденции в духовном развитии. В работе было выявлено, что снижение духовного потенциала педагогов проявляется в изменении их отношения к работе и к учащимся, в неадекватном эмоциональном реагировании, в упрощении профессиональных обязанностей, формальном их выполнении, а также в ощущении эмоциональной опустошенности. В нравственно-ценностной сфере педагогов наибольшую связь с выраженностью эмоционального выгорания имеют наличие/отсутствие духовного кризиса и экзистенциального вакуума. У педагогов с *низким* уровнем выгорания самые низкие показатели духовного кризиса и экзистенциального вакуума. Недостаток духовной активности может компенсироваться за счет духовной красоты. В их ценностной структуре доминируют «Безопасность», «Самостоятельность», «Доброта». Среди педагогов со *средним* уровнем выгорания самая большая доля специалистов с регрессивной тенденцией духовного кризиса (48,9%). Показате-

ли духовной красоты возрастают, а духовной активности – сокращаются. Ценностная структура менее дифференцирована. У педагогов с *высоким* уровнем выгорания показатели духовного кризиса и экзистенциального вакуума не достигают критических значений, но выраженность духовного кризиса по сравнению с педагогами с меньшим выгоранием значительно выше. Велика доля лиц, переживающих низинную и прогрессивную тенденции духовного кризиса. Превалирует недостаток духовной силы, который компенсируется за счет духовной красоты. Ориентация на ценность «Доброты» значительно меньше, чем у педагогов со средним и низким уровнями выгорания. Сохраняется рассогласованность ценностной структуры. Педагог, менее всего подверженный эмоциональному выгоранию, обладает иммунитетом к духовному кризису, принимает ценности самоактуализации, ориентируется на ценности доброты, традиции, конформности и власти. У него выражено стремление к безопасности и универсализму, но при обязательной выраженности спонтанности, интернальности, способности жить настоящим, видеть в людях хорошее, отсутствии духовного кризиса и низкой чувствительности. Ориентация педагогов на гуманистические ценности, отсутствие духовного кризиса и экзистенциального вакуума, духовная активность и красота оказывают регулирующее влияние на эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности.

Можно заключить, что основным уровнем организации саморегуляции деятельности и функционального состояния, адаптации и развития личности профессионала является метасистемный уровень, который проявляется не только в личности и деятельности, но и на психофизиологическом уровне – уровне состояний. В соответствии с представлениями об многоуровневости психической саморегуляции высший уровень психической саморегуляции, связанный с личностными смысловыми ориентациями, с общим смыслом жизни, жизненными стратегиями, морально-нравственными ориентациями, социально-психологическими качествами личности оказывает регулирующее воздействие на нижележащие уровни психики. Поэтому нарушения психической саморегуляции деятельности или функционального состояния могут быть связаны с сохранностью и активностью как механизмов личностной саморегуляции, так и с факторами социально-психологической регуляции. Эти данные обосновывают подход к исследованию саморегуляции деятельности и состояний с позиции личностного потенциала человека как базовой индивидуальной характеристики, как стержня личности, по определению Д. А. Леонтьева (Леонтьев, 2003; Монография под ред. Д. А. Леонтьева, 2011). С этой позиции личностный

потенциал (ЛП) Д. А. Леонтьевым, его учениками и последователями рассматривается как сумма составляющих, куда входят оптимизм, рефлексивность, толерантность, жизнестойкость, субъективная витальность, самоэффективность, контроль за действием. Но к внутреннему виду опосредствования в настоящее время относят и экзистенциальные ценности, когда человек задается вопросом о смысле, строит образ будущего и у него возникает ценностная основа для перестройки структуры регуляции его деятельности.

Обосновано, что выбор характеристик, образующих личностный потенциал, зависит от цели исследования и принятия исследователем определенной теоретической концепции детерминации. Показано, что интеграция одних характеристик способствует, а других – препятствует развитию выгорания. Описаны составляющие духовно-нравственного и самоактуализационного личностных потенциалов, в разной степени регулирующих выгорание педагогов. Согласно представлениям Д. А. Леонтьева (2011), наиболее эффективной формой или функцией проявления ЛП является феномен самодетерминации личности.

Собственно личностные образования и социальные среда и составляют сущность *метасистемного* уровня саморегуляции психических функциональных состояний профессионала (Дикая, 2006).

Эти данные еще раз подтвердили, что успешность саморегуляции состояния является интегративным эффектом взаимодействия двух основных систем детерминации – внешних и внутренних (Ломов, 1984). *Внутренняя детерминация* образована детерминантами собственно личностного плана: выраженной социальной направленностью, способностью к саморегуляции, направленностью на самоактуализацию и отвечает за формирование стратегий саморегуляции; *внешняя* – включает факторы деятельности, этапы профессионализации, особенности социальной и профессиональной среды и определяет качество и результативность его деятельности. В целом метасистемная детерминация состоит либо из детерминант, оказывающих постоянное влияние на регуляторные системы функционального состояния профессионала, либо из ресурсных детерминант, актуализирующихся в конкретных ситуациях профессиональной деятельности и жизнедеятельности человека в целом.

Обобщение этих данных позволяет рассматривать психическую саморегуляцию функционального состояния человека в профессиональной деятельности одновременно как *психологическое явление* – целостную, сложную, интегративную, динамическую характеристику личности, как *метакачество личности*, которое характеризуется

социальной субъектной активностью личности, и как *психологический процесс* по организации, регуляции всех видов личностной активности в направлении обеспечения эффективной жизнедеятельности личности.

Можно сказать, что объединение представлений метасистемного, личностного и субъектно-деятельностного подходов является перспективным для решения актуальных проблем социальной психологии труда и позволяет подойти к анализу психической саморегуляции профессионала с позиций комплексного межсистемного и междисциплинарного анализа *метасистемы «личность–профессия–социум»*.

Литература

- Ананьев Б. Г.* Психология и проблемы современного человекознания. М.: Ин-т практич. психологии; Воронеж: НПО «Модэк», 1996.
- Ананьев Б. Г.* Избранные психологические труды. В 2 т. М.: Педагогика, 1980. Т. 1.
- Брушлинский А. В.* Проблемы психологии субъекта. СПб.: Алтейя, 2003.
- Дикая Л. Г., Шапкин С. А.* Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегий адаптации // Психол. журн. 1996. Т. 17. № 1. С.19–34.
- Дикая Л. Г.* Психическая саморегуляция функционального состояния человека. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003.
- Дикая Л. Г.* Субъектная саморегуляция в профессиональной деятельности: метасистемный подход // Личность и бытие. Субъектный подход. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. С. 419–423.
- Дикая Л. Г., Гусев А. Н., Шапкин С. А.* Взаимосвязь продуктивности деятельности и уровня активации при решении оператором задачи по обнаружению сигналов // Функциональные состояния и эффективность деятельности человека-оператора в режиме непрерывной деятельности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1987.
- Дикая Л. Г., Крылова Г. Ю.* Личностные детерминанты становления профессионала в особых и стрессогенных условиях деятельности // Субъект и личность в психологии саморегуляции. М.–Ставрополь: Изд. ПИ РАО, СевКавГТУ, 2007. С. 410–430.
- Дикая Л. Г., Наличаева С. А.* О вкладе стресса и утомления в развитие эмоционального выгорания педагогов // Психология психических состояний: Сб. статей / Под ред. А. О. Прохорова. Казань: Казанский университет, 2011. Вып. 8. С. 138–163.

- Дикая Л. Г., Наличаева С. А.* Самоактуализация как ведущий фактор ценностно-смысловой регуляции профессионального выгорания педагогов // Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. С. 422–442.
- Журавлев А. Л., Купрейченко А. Б.* Отечественная социальная психология труда: некоторые тенденции развития // Психол. журн. 2010. Т. 31. № 6. С. 18–29.
- Завалишина Д. Н.* Динамика ценностно-смыслового отношения субъекта к профессиональной деятельности // Психологические, философские и религиозные аспекты смысла жизни. М., 2001. С. 193–203.
- Карнов А. В.* Метасистемная организация уровневых структур психики. М.: «Институт психологии РАН», 2004.
- Карнов А. В.* Метасистемный подход и психология сознания. Монография. Ярославль-М., 2008.
- Крылова Г. Ю.* Некоторые аспекты адаптации к деятельности в особых условиях // Проблемы совершенствования профессиональной подготовки кадров УИС: Материалы выступлений участников научно-практической конференции. Липецк, 2003.
- Крылова Г. Ю.* Личностные и ситуационные и детерминанты профессионального становления субъекта труда в экстремальной профессии: Дис. ... канд. психол. наук. М.: Институт психологии РАН, 2005.
- Крылова Г. Ю., Дикая Л. Г.* Ситуационные и личностные детерминанты профессионального становления профессионала в органах внутренних дел РФ // Тезисы на юбилейную конференцию, посвященную 100-летию МПО. М., 2005.
- Курапова И. А.* Зависимость показателей эмоционального выгорания от особенностей нравственно-ценностной сферы педагогов // Педагогика будущего: Сборник научных трудов аспирантов и студентов / Марийский государственный педагогический институт им. Н. К. Крупской. Вып. 3. Й-Ола: МГПИ, 2007. С. 79–85.
- Курапова И. А.* Нравственно-ценностная регуляция эмоционального выгорания в профессиональной деятельности (на примере педагогов средней и высшей школы): Дис. ... канд. психол. наук. М. Институт психологии РАН, 2009.
- Леонтьев А. Н.* Деятельность, сознание, личность. М.: Политическая литература, 1975.
- Леонтьев Д. А.* Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003.

- Личностный потенциал: Структура и диагностика. Монография / Под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011.
- Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы в психологии. М.: Наука, 1984.
- Митина Л. М. Личностное и профессиональное развитие человека в новых социально-экономических условиях // Вопросы психологии. 1997. №4. С. 28–30.
- Наличаева С. А. Самоактуализационный потенциал как детерминанта профессионального выгорания педагогов: Дис. ... канд. психол. наук. М.: Институт психологии РАН, 2011.
- Прыгин Г. С. Индивидуально-типологические особенности субъектной саморегуляции: Монография. Ижевск, Набережные Челны: Изд-во Института управления, 2005.
- Прыгин Г. С. Психология самостоятельности. Ижевск-Набережные Челны, Изд. Института управления, 2009.
- Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. В 2 т. М.: Педагогика, 1989.
- Семикин В. В. Произвольная саморегуляция функционального состояния в условиях режима непрерывной деятельности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М.: ИП РАН, 1988.
- Шадриков В. Д. Духовные способности. М.: Магистр, 1998.
- Шапкин С. А. Мотивационно-волевые детерминанты адаптации оператора к условиям депривации сна: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М.: ИП РАН, 1994.
- Юрьев А. И. Стратегическая психология глобализации: Психология человеческого капитала. Учебное пособие / Под науч. ред. А. И. Юрьева. СПб.: Logos, 2006.
- Kuhl J. Action and state orientation: Psychometric properties of the Action Control Scale // Kuhl J. & Beckmann J. (Eds). Volition and Personality: Action versus state orientation. Goettingen/Toronto, Hogrefe. 1991. P. 45–69.