

М. Ю. Широкая

Д. М. Кобзева

Московский государственный университет

им. М. В. Ломоносова

Москва, Россия

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПРИ РАЗНЫХ УРОВНЯХ ХРОНИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ

Данная работа посвящена изучению особенностей психологической саморегуляции в деятельности в зависимости от степени выраженности хронического утомления. В исследовании приняли участие 80 респондентов математического и физического профиля. Показано, что в состоянии хронического утомления происходит истощение психологических ресурсов саморегуляции, остается задействованной только произвольная саморегуляция.

Ключевые слова: психологическая саморегуляция, хроническое утомление, самоорганизация деятельности, самоконтроль, копинг-стратегии.

Marina Yr. Shirokaya

Darya M. Kobzeva

Moscow State University,

Faculty of Psychology

Moscow, Russia

A PSYCHOLOGICAL SELF-REGULATION AT THE DIFFERENT LEVELS OF CHRONIC FATIGUE

The research focused on the study of psychological self-regulation's features in activities depending on the degree of the intensity's chronic fatigue. In total, 80 respondents (mathematical and physical profile) were taking part in the survey. It is shown that in the state of chronic fatigue there

is a depletion of self-regulation's psychological resources; just an arbitrary self-regulation stays to be used.

Keywords: psychological self-regulation, fatigue, chronic fatigue, self-organization of the activities, control, copying strategies.

Введение. Социально-экономические особенности, присущие нашему времени — постиндустриализация, урбанизация, быстрый ритм жизни, информационный феномен Всемирной паутины, пандемия COVID-19 — вызывают перманентный рост устойчивых деструктивных функциональных состояний, к которым относят «хроническое утомление» — истощение психофизиологических и энергетических ресурсов, «аккумуляцию эффектов острого утомления», возникающую из-за недостатка полноценного отдыха между периодами труда, снижающую эффективность труда, приводящую к ухудшению здоровья и качества жизни работающих людей [1–3]. Проблемы совладания с неблагоприятными состояниями в труде связаны с изучением психологической саморегуляции человека, в которой проявляется активная роль человека в поддержании и управлении своими ресурсами для достижения целей [4; 5].

Наше исследование было посвящено изучению связи хронического утомления (ХрУ) с показателями психологической саморегуляции при выраженном уровне хронического утомления у различных субъектов труда.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 80 респондентов: 18 инженеров (конструкторское бюро, г. Москва), $M = 34,61$ ($SD = 10,798$), 23 педагога (школа № 2 г. Алексина, преподаватели математики, физики и информатики), $M = 39,00$ ($SD = 16,304$) и 39 студенты МГТУ им. Баумана, $M = 18,36$ ($SD = 1,478$). Для нашей цели выборка была разделена на две группы, различающиеся по уровню выраженности хронического утомления (ХрУ); респонденты с астеническим синдромом не рассматривались. *Группа А* (ХрУ = 29,86; $SD = 8,14$): $M = 29$ ($SD = 11$), 13 мужчин, 27 женщин (40 чел.). *Группа В* (ХрУ = 8,97; $SD = 4,89$): $M = 27$ ($SD = 10$), 21 мужчина и 19 женщин (40 чел.). Были использованы опросники: «Степень хронического утомления» (А. Б. Леонова); «Шкала личностной тревожности» (Ч. Спилберг, адапт. Ю. Л. Ханин), «Опрос-

ник самоорганизации деятельности» (Е. Ю. Мандрикова), «Стиль саморегуляции поведения» (В. И. Моросанова), «Шкала контроля за действием» (Ю. Куль, адапт. С. А. Шапкина), Мельбурнский опросник принятия решений (адапт. Т. В. Корниловой). Была разработана и использовалась профессиографическая анкета. Для обработки данных применялись описательная статистика, непараметрические методы: сравнение данных (U-Манна — Уитни), корреляционный анализ (критерий Спирмена) (SPSS.23).

Результаты. Респондентов группы А отличают повышенная личностная тревожность (45,77 балл; $\sigma = 6,7$), низкие значения показателя произвольной саморегуляции — самостоятельности (4,31; 1,89). В группе В наблюдаются высокая целеустремленность (35,00; 5,33), настойчивость (25,30; 6,04), общий уровень саморегуляции (32,27; 6,08). Показатель волевой регуляции — контроль за действием при реализации (9,07; 2,65) и копинг-стратегия — бдительность (15,45; 2,28) выше нормы; прокрастинация (8,20; 1,96) и сверхбдительность (8,28; 2,0) у них ниже нормы.

Сравнение между группами выявило различия (у группы А значимо ниже) по всем показателям ХрУ ($p = 0$) и личностной тревожности ($p = 0$); по показателям самоорганизации деятельности — планомерности ($p = 0,002$), целеустремленности ($p = 0,002$), настойчивости ($p = 0$); волевой регуляции — контроль за действием при планировании ($p = 0,004$), реализации ($p = 0,043$) и неудаче ($p = 0,009$); копинг-стратегиям — бдительности ($p = 0,023$), прокрастинации ($p = 0,054$) и сверхбдительности ($p = 0,006$); произвольной саморегуляции: моделированию ($p = 0$), программированию ($p = 0,053$), самостоятельности ($p = 0,039$), общему уровню саморегуляции ($p = 0,039$). Пониженная внешняя самоорганизация деятельности (6,61; 3,70) оказалась характерной для всех респондентов.

Рассмотрение корреляционных связей общего показателя ХрУ и психологической саморегуляции у группы А показало немногочисленные связи ХрУ с общим уровнем саморегуляции ($-0,36$; $0,031$), с показателями планирования ($-0,49$; $0,003$), программирования ($-0,37$; $0,027$) и ориентации на настоящее ($-0,49$; $0,003$) — показателем самоорганизации деятельности. Обнаруже-

ны корреляции отдельных показателей ХрУ и психологической саморегуляции: нарушения в *эмоционально-аффективной сфере* сопровождаются снижением уровня планирования ($-0,61; 0$), моделирования ($-0,45; 0,007$), программирования ($-0,45; 0,007$); *когнитивный дискомфорт* прямо коррелирует с интегральным показателем самоорганизации деятельности ($-0,35; 0,039$) и планированием ($-0,36; 0,032$). Эти данные иллюстрируют накопление «психологической усталости» [1].

Результаты исследования показали, что при выраженном ХрУ отсутствует волевой самоконтроль, выражены непродуктивные копинг-стратегии, импульсивное, необдуманное рабочее поведение, усиливается внимание к мелочам, тяжелее переносятся неудачи, снижается самостоятельность в принятии решений, организации труда и инициации целей, нарушается временная перспектива, что выражается в невозможности сосредоточиться на *текущих* задачах. Такая картина демонстрирует истощение психологических ресурсов саморегуляции в состоянии хронического утомления. Отсутствие прокрастинации предположительно связано со спецификой выборки. При выраженном хроническом утомлении остается задействованной только произвольная саморегуляция как осознанная необходимость поддержания активности при выполнении профессиональных задач.

Заключение. Изучение психологической саморегуляции при неблагоприятном функциональном состоянии — хроническом утомлении — позволило получить детальную картину ведущих тенденций саморегуляции при усугублении данного состояния.

На основе полученных данных становится возможной разработка адресной программы профилактики и работы с последствиями хронического утомления у субъектов труда.

Библиографические ссылки

1. Бодров В. А. Профессиональное утомление. Фундаментальные и прикладные проблемы. М. : ИП РАН, 2009. 560 с.
2. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний: история создания и перспективы развития // Вест. Моск. ун-та, серия 14. Психология. 2019. № 1.

3. Организационная психология : учебник / А. Б. Леонова, Т. Ю. Базаров, М. М. Абдуллаева и др. / под общ. ред. А. Б. Леоновой. М. : ИНФРА-М, 2022. 429 с.

4. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М. : URSS, 2018. 320 с.

5. Моросанова В. И. Развитие ресурсного подхода к исследованию осознанной саморегуляции достижения целей и саморазвития человека // Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / под ред. Ю. П. Зинченко, В. И. Моросановой. М. ; СПб. : Нестор-История, 2020. 472 с.