

**Особенности способов оптимизации функционального состояния профессионалов в зависимости от возраста**

**Научный руководитель – Баранщикова Валентина Владимировна**

*Никитина Юлия Максимовна*

*Студент (специалист)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра психологии труда и инженерной психологии, Москва, Россия

*E-mail: orgnikitina@mail.ru*

В наше время у многих профессионалов наблюдается ухудшение функционального состояния в течение рабочего дня. В положениях разработанного А. Б. Леоновой структурно-интегративного функционального состояния (ФС) понимается как относительно устойчивая для определенного периода времени структура актуализируемых субъектом внутренних средств, которая характеризует сложившиеся в конкретной ситуации механизмы регуляции деятельности и обуславливает эффективность решения поведенческих задач (Кузнецова, Баранщикова, Злоказова, 2008). Исходя из этого, необходимо применять средства улучшения ФС для повышения работоспособности человека и его качества жизни в целом.

**Гипотеза:** для профессионалов разных сфер деятельности существуют свои наиболее эффективные способы оптимизации ФС с учётом возраста.

В работе был использован **метод** библиографического анализа.

Растущая сложность современной трудовой жизни вызывает всё большее развитие стрессовых состояний, профессионального выгорания, деформаций и даже пограничных расстройств. Например, стресс отрицательно влияет не только на самого человека и его окружение, но и на деятельность организации, в которой работает сотрудник (Соорер, 2001). Необходимость сохранения здоровья, возможности роста человека делает актуальным изучение методов оптимизации состояния, особенно «когда текущее ФС не только не способствует эффективной реализации деятельности, но и отражается на уровне сознания как явное препятствие» (Кузнецова, Баранщикова, Злоказова, 2008, с.103).

Были рассмотрены следующие средства оптимизации ФС: опосредованные методы воздействия и методы непосредственного воздействия, которые подразделяются на внешнее воздействие при пассивном субъекте и воздействие «изнутри», когда субъект активно регулирует своё состояние (Леонова, Кузнецова, 2009). К внешним способам относят рефлексологический метод, нормализацию режима питания, фармакотерапию, библиотерапию, гипноз и суггестивные воздействия, цветовые воздействия, функциональную музыку. К методам активного изменения состояния относятся психологическая саморегуляция состояния (нервно-мышечная релаксация, идеомоторная тренировка, сенсорная репродукция образов, аутогенная тренировка), гимнастика, самомассаж.

Среди всех методов выделены три наиболее подходящих для людей, никогда не встречавшихся с методами регуляции состояния. Рационализация рабочего места и рабочей позы, как наиболее простой и доступный для всех способ. Метод функциональной музыки, который подразумевает прослушивание специально подобранных композиций, что является привычным процессом для большинства людей. Сенсорная репродукция, подходящая для большого количества людей за счёт простоты создания образов. Также важно добавить, что наиболее эффективными для человека являются методы, подразумевающие его активное участие в формировании своего состояния, однако есть возможность

комбинировать их с другими способами. Кроме того, необходимо учитывать индивидуальные особенности человека и его профессии при применении того или иного метода воздействия.

Во второй части анализа был рассмотрен такой важный аспект изучения трудовой деятельности человека, как его состояние в процессе выполнения рабочих задач. Так, «в профессиональной деятельности состояния выполняют регулирующую, побуждающую и детерминирующую функции, оказывая как положительное, так и отрицательное воздействие на ее эффективность и надежность» (Ушаков и др., 2010, с.6).

Были проанализированы имеющиеся исследования, в которых авторы рассматривают способы регуляции ФС следующих профессиях: преподаватели; экстремальные профессии; руководители отделов продаж, менеджеры по продажам, операторы справочных служб, бизнес-тренеры; профессии, связанные с публичными выступлениями. Также учитывался возраст испытуемых в этих работах.

Можно сказать, что каждый тип профессии способствует формированию способов регуляции ФС, напрямую связанных с родом деятельности. Однако проанализировав часть имеющихся на данный момент исследований, мы не выявили взаимосвязи между сферой деятельности профессионала и конкретным способом регуляции его ФС. Кроме того, зависимости между методом улучшения состояния профессионалом и его возрастом тоже не было выявлено. Однако, исходя из работ Г.У. Солдатовой, можно предположить, что поскольку молодое поколение лучше осваивает нововведения, чем более старшее, то и, например, методы психологической саморегуляции они смогут внедрить в свою жизнь с большим успехом, чем профессионалы старшего возраста, которые привыкли к уже используемым техникам (Солдатова, Рассказова, 2015).

Рассмотренные нами исследования невозможно сравнить между собой, поскольку в исследованиях даже одной профессии были использованы разные подходы к классификации средств оптимизации. Для выявления возможной взаимосвязи между методом регуляции и сферой деятельности необходимо провести исследования в рамках одного подхода с рассмотрением одной классификации.

**Заключение.** В данной работе были рассмотрены способы оптимизации ФС. Среди них были выделены три наиболее простых метода, которые подойдут даже для людей, не знакомых со способами регуляции состояния. Рационализация рабочих места и позы, как наиболее простой и доступный для всех способ. Метод функциональной музыки, который подразумевает прослушивание специально подобранных композиций, что является привычным процессом для большинства людей. Сенсорная репродукция, подходящая для большого количества людей за счёт простоты создания образов. Кроме того, было отмечено, что методы регуляции ФС могут использоваться как по отдельности, так и комбинироваться.

Также была проанализирована часть имеющихся исследований, в которых описывается применение различных методов регуляции ФС в разных профессиях. Однако из-за того, что в этих работах были использованы разные подходы к рассмотрению способов оптимизации, выявление связи оказалось невозможным. Связь между методом и возрастом профессионалов тоже не была обнаружена, однако было выдвинуто предположение о более успешном усвоении и применении техник молодым поколением по сравнению со старшим, исходя из фактора большего использования новых технологий профессионалами молодого возраста.

### Источники и литература

- 1) Кузнецова А. С., Барабанщикова В. В., Злоказова Т. А. Эффективность психологических средств произвольной саморегуляции функционального состояния // Экспе-

риментальная психология. – 2008. – Т. 1. – №. 1. – С. 102-130.

- 2) Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психологические технологии управления состоянием человека. – Смысл Москва, 2009. – 331 с.
- 3) Солдатова Г. У., Рассказова Е. И. Модели передачи опыта между поколениями при освоении и использовании Интернета // Вопросы психологии. – 2015. – №. 2. – С. 56-67.
- 4) Ушаков И. Б., Богомоллов А. В., Кукушкин Ю. А. Методологические аспекты динамического контроля функциональных состояний операторов опасных профессий // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. – 2010. – №. 4-2. – С. 6-12.
- 5) Cooper C. L. et al. Organizational stress: A review and critique of theory, research, and applications. – Sage, 2001.