

УДК 159.9.072.43, 159.944.3  
doi: 10.11621/vsp.2019.01.51

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ УСПЕШНОСТЬ

А.С. Кузнецова, М.А. Титова, Т.А. Злоказова

**Актуальность.** В условиях динамичной организационной среды, характерной для современных организаций, особую актуальность приобретают проблемы диагностики, оценки, развития и поддержания профессиональной успешности специалистов разных типов труда. Анализ специфики содержания и условий труда позволяет выявить особые требования к ресурсам саморегуляции функционального состояния профессионалов и к готовности работника обеспечить быстрое формирование адекватного ситуационным требованиям целевого состояния. Способность к эффективной целевой саморегуляции обсуждается как один из факторов развития профессиональной успешности.

**Цель.** Систематизация и обобщение результатов ряда исследований, посвященных анализу эффективной саморегуляции функционального состояния как фактора профессиональной успешности в условиях повышенной напряженности кратковременного и пролонгированного типов.

**Методики.** В исследованиях использовались диагностические пакеты методик, включающие методики для анализа: субъективного образа работы (по показателям самооценки степени стрессогенности труда, удовлетворенности работой и организационными изменениями); (2) самооценки текущего функционального состояния; (3) ресурсов саморегуляции состояния

---

**Кузнецова Алла Спартаковна** — кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии труда и инженерной психологии ф-та психологии МГУ имени М.В. Ломоносова. *E-mail:* kuznetsovamsu@rambler.ru

**Титова Мария Александровна** — кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры общей психологии ф-та психологии МГУ имени М.В. Ломоносова. *E-mail:* mariatitova@mail.ru

**Злоказова Татьяна Андреевна** — кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории психологии труда ф-та психологии МГУ имени М.В. Ломоносова. *E-mail:* t.zlokazova@gmail.com

(типичных моделей копинг-поведения и наиболее часто используемых приемов оптимизации функционального состояния на рабочем месте); (4) признаков накопления неблагоприятных хронических состояний и профессионально-личностных деформаций.

**Результаты.** Выявлены особенности эффективной системы саморегуляции функционального состояния как фактора профессиональной успешности, связанные с пластичным адаптационным репертуаром средств и приемов саморегуляции, актуализируемых высокоуспешными профессионалами адекватно рабочим условиям повышенной напряженности труда кратковременного и пролонгированного типа.

**Выводы.** Полученные результаты подтверждают ключевое значение саморегуляции функционального состояния специалистов разных типов труда в обеспечении профессиональной успешности, что особенно ярко выражается в условиях повышенной напряженности труда. Показана целесообразность и продуктивность применения структурно-интегративного подхода к анализу функционального состояния человека.

*Ключевые слова:* психологическая саморегуляция, функциональное состояние, профессиональная успешность, повышенная напряженность труда, адаптационный потенциал.

## **Введение**

Одним из перспективно развивающихся направлений исследования функциональных состояний (ФС) в динамичной организационной среде является направление изучения эффективности процессов саморегуляции современных профессионалов. Применение предложенного профессором А.Б. Леоновой структурно-интегративного подхода позволяет рассматривать способность человека к эффективной саморегуляции в необычном ракурсе — как профессиональную компетенцию, востребованную во многих видах современного труда (Кузнецова, Титова, 2016).

Способность профессионала четко и быстро управлять своим ФС обеспечивает эффективную перестройку системы средств регуляции деятельности, актуализируемых субъектом для выполнения рабочих задач при изменении параметров текущей ситуации (Леонова, 2004, 2007). Как следствие, развитый навык поддерживать высокий уровень оптимальности ФС способствует минимизации сбоев в работе, смягчает результаты негативной динамики ФС в случае стремительного нарастания степени объективной сложности и субъективной напряженности ситуации, минимизирует неконтролируемый расход профессионально значимых ресурсов (Leonova et al., 2013). Это значит, что способность и готовность рабо-

тающего человека отслеживать изменения ФС и применять приемы осознанной саморегуляции для предотвращения развития опасных форм деструктивных ФС способствуют росту профессиональных достижений при сохранении здоровья и ощущения психологического благополучия, т.е. выступают как факторы достижения профессионального успеха.

В последние годы проблеме исследования профессиональной успешности уделяется повышенное внимание. Во многом интерес к этой проблемной области связан с изменением характера планирования и организации труда в типичных для постиндустриального пространства организационных средах, поддерживающих высокую степень автономности работника и при этом требующих гибкости и адаптивности к перманентным изменениям технологий, расширению содержания трудовых задач, росту нагрузки, увеличению реального времени выполнения рабочих обязанностей (Леонова, 2014; Занковский, 2015; Кузнецова, Заварцева, 2018). Ключевое значение эффективной саморегуляции ФС в поддержании профессиональной успешности наиболее ярко проявляется в периоды повышенной напряженности труда пролонгированного типа, чаще всего вызванной широкомасштабными отраслевыми и организационными инновационными преобразованиями, предъявляющими особые требования к стабильности функционирования адаптационных ресурсов профессионалов (Родина, 1996; Леонова, Мотовилина, 2006; Барабанщикова, Кузьмина, 2010; Занковский, 2015; Титова, 2016; Кузнецова, Смилга, 2018). Вместе с тем линия доказательного анализа соотношения успешности (как накопленного итога профессионального совершенствования) и эффективности саморегуляции ФС в научных публикациях, на наш взгляд, пока еще недостаточно проработана (Кузнецова и др., 2010).

Цикл авторских эмпирических исследований саморегуляции ФС, посвященных сбору и анализу данных о связи профессиональной успешности и эффективности управления ФС в напряженных условиях пролонгированного и кратковременного типа, реализован на разных профессиональных контингентах: оперативных работников в правоохранительных органах (Кузнецова, Титова, 2016); HR-менеджеров (Кузнецова и др., 2010); операторов энергосистем (Титова, 2012); преподавателей колледжа (Титова, 2016); военнослужащих (Семянищева, Кузнецова, 2013), участников программ бизнес-тренингов (Злоказова, 2008); психологов и педагогов-психологов (Кузнецова, Злоказова, 2013). Для определения уровня профессиональной успешности специалистов применялись адекватные для конкретных видов труда и организационно приемлемые критерии оценки.

Представленные в данной статье экспериментальные и эмпирические исследования посвящены задачам эмпирического обоснования целесообразности анализа эффективной саморегуляции ФС как фактора профессиональной успешности. Исследования были организованы в соответствии с разработанной концептуальной схемой анализа саморегуляции ФС в напряженных ситуациях, предполагающей последовательный анализ объективных рабочих условий, субъективного образа трудовой ситуации, особенностей системы саморегуляции состояния, результатов работы системы саморегуляции ФС с позиций обеспечения профессиональной успешности и купирования симптомов хронических состояний и деструктивных, профессионально неодобряемых типов поведения (рис. 1).



Рис. 1. Концептуальная схема анализа эффективности саморегуляции состояния, разработанная на основе структурно-интегративного подхода к изучению ФС

## Примеры исследований и обсуждение полученных результатов

**Исследование 1.** В первом (лонгитюдном) исследовании анализировались особенности саморегуляции ФС преподавателей колледжа с разной профессиональной успешностью, проявляемые педагогами в условиях пролонгированной напряженности труда, вызванной процессом внедрения организационных инноваций (ОИ) в сфере среднего профессионального образования. В исследовании приняли участие 50 преподавателей (34 женщины и 16 мужчин в возрасте от 22 до 72 лет, стаж работы от 1 до 44 лет). Гипотеза: при воздействии факторов пролонгированной напряжен-

ности наиболее профессионально успешные педагоги чаще используют приемы саморегуляции ФС, адекватные профессиональным требованиям и организационным нормам.

Не останавливаясь подробно на обсуждении проблемы критериев оценки профессиональной успешности в педагогическом труде, укажем, что важным прогностическим критерием, отражающим конструктивное отношение педагогов к происходящим ОИ как к естественному процессу, способствующему повышению конкурентоспособности учебной организации в инновационной образовательной среде, является инновационная готовность (Леонова, Мотовилина, 2006). По этому критерию педагоги были разделены на 2 группы по степени выраженности исходной инновационной готовности в период ожидания ОИ: с (1) позитивным ( $n=28$ ) и (2) нейтрально-настороженным ( $n=22$ ) отношением к ОИ.

Эмпирические материалы собраны в соответствии с предложенной концептуальной схемой исследования эффективности саморегуляции ФС посредством диагностического комплекса методик, подобранного для выявления: (1) отношения к ОИ; (2) субъективного образа работы (по показателям самооценки степени стрессогенности труда и удовлетворенности работой); (3) ресурсов саморегуляции ФС (часто используемых моделей копинг-поведения (Водошнянова, 2003) и средств оптимизации ФС на рабочем месте) (Кузнецова, 2004); (4) признаков накопления эффектов сбоев функционирования системы средств саморегуляции ФС (хронического утомления, признаков развития синдрома выгорания как одного из вариантов профессионально-личностных деформаций в профессии педагога (Friedman, 2003)).

Результаты статистического межгруппового сравнения показали, что оценка степени напряженности труда в период ожидания ОИ среди педагогов согласована — она воспринимается как умеренная. Значимых различий в оценке удовлетворенности трудом не выявлено. Изначальная ориентация на восприятие инновационных изменений связана с позитивным ожиданием дополнительных возможностей для творческой работы и внедрения новых курсов. К основным причинам профессионального стресса преподаватели относят одни и те же типичные для труда современных преподавателей факторы: высокий уровень ответственности, сложности в использовании компьютерной техники и, самое главное, высокую нагрузку по работе с документами (Митина, 2004; Величковская, 2008).

Выявлены значимые различия в степени кумуляции эмоционального истощения. У преподавателей с нейтральным отношением

к ОИ уровень этого показателя приближается к границе высокого диапазона выраженности (Водопьянова, Старченкова, 2003), что можно интерпретировать как опасный признак системных сбоев в саморегуляции ФС. Этот результат важно учитывать для оценки адаптационных возможностей преподавателей, принимая во внимание феномен большей подверженности стрессу педагогов с нейтральным отношением к инновационным изменениям (Леонова, Мотовилина, 2006).

Далее в соответствии с принципами структурно-интегративного подхода при помощи метода корреляционных плеяд были проанализированы качественные различия сложившейся системы средств саморегуляции состояния у педагогов с исходно разным отношением к ОИ. Использован метод выявления корреляционных связей моделей копинг-поведения и приемов оптимизации ФС с признаками стабильных нарушений саморегуляции ФС: (1) с показателями хронического утомления и (2) с признаками синдрома выгорания.

Обнаружены различия в структуре корреляционных связей хронического утомления и признаков синдрома выгорания. Хроническое утомление в группе положительного отношения к ОИ не коррелирует с показателями моделей копинг-поведения; в группе нейтрального отношения есть значимые прямые корреляции хронического утомления с агрессивными действиями ( $r=0.548$ ,  $p=0.008$ ), избеганием ( $r=0.439$ ,  $p=0.041$ ) и импульсивным копингом ( $r=0.430$ ,  $p=0.046$ ), и обратные — с уверенным копинг-поведением ( $r=-0.537$ ,  $p=0.008$ ). Признаки выгорания также включены в разные системы связей. В группе позитивного отношения к ОИ значимые корреляции показателей эмоционального истощения и деперсонализации показывают, что частота обращения к асоциальным способам саморегуляции прямо связана с выраженностью истощения ( $r=0.394$ ) и деперсонализации ( $r=0.376$ ); активизация социальных контактов ( $r=-0.509$ ) и поиск социальной поддержки ( $r=-0.44$ ) отрицательно коррелируют с уровнем редукции достижений. В группе нейтрального отношения к ОИ показатели деперсонализации прямо коррелируют с агрессивным ( $r=0.684$ ) и манипулятивным копингом ( $r=0.534$ ), а показатель редукции достижений — с копинг-моделями социальной поддержки и избегания; эмоциональное истощение обратно связано с просоциальной моделью поиска поддержки ( $r=0.447$ ) и прямо коррелирует с агрессивными действиями ( $r=0.63$ ).

Если коротко суммировать основные различия в структурных связях звеньев системы саморегуляции у разных подгрупп преподавателей, то стоит подчеркнуть значимые связи профессионально

неприемлемых и организационно неодобряемых способов преодоления стресса (манипулятивных и агрессивных способов поведения, противопоставления себя и других по типу «я хороший — остальные плохие») с симптомами накопления выгорания у педагогов с нейтрально-настороженным отношением к ОИ.

Таким образом, реализация принципов сравнительного анализа взаимосвязей разноуровневых проявлений системы средств саморегуляции ФС (Леонова, 2007) позволила выявить факторы риска снижения адаптационного потенциала в условиях пролонгированной инновационной напряженности: более выраженную ориентацию на применение профессионально-неодобряемых моделей копирования поведения, использование внешних и ресурсозатратных средств саморегуляции ФС по типу волевого усилия у преподавателей с исходным нейтрально-настороженным отношением к ОИ. Подобные средства саморегуляции ФС можно рассматривать как вероятные препятствия на пути достижения профессиональных успехов в нестабильных организационных условиях труда. Напротив, прогнозируемая профессиональная успешность в инновационной среде, по-видимому, обеспечивается ориентацией на преимущественное использование внутренних приемов саморегуляции и развитие чувства уверенности в своей способности успешно адаптироваться к инновационным процессам.

**Исследование 2.** Второе исследование (экспериментального типа) проведено на контингенте 52 операторов энергоподстанций (48 мужчин и 4 женщины в возрасте от 20 до 57 лет, со стажем работы от 2 мес. до 39 лет). Его цель — выявление связи профессиональной успешности операторов с их готовностью к действенному освоению новых средств целевой саморегуляции ФС и их применению в моделируемых напряженных ситуациях. Гипотеза: при моделировании кратковременной напряженности операторы с выраженными прогностическими признаками профессиональной успешности демонстрируют наибольшую эффективность освоения и применения новых для них приемов саморегуляции ФС.

Как известно, в условиях высокой вероятности непредсказуемого роста кратковременной ситуативной напряженности ключевую роль в осознанном управлении состоянием приобретает способность эффективно формировать так называемое целевое ФС, понимаемое как состояние высокого соответствия (1) требованиям профессиональных задач и (2) заданным правилам организационного поведения в конкретных рабочих ситуациях (Кузнецова, 2004). В стрессовых ситуациях способность человека к эффективной

саморегуляции определяет основное направление динамики ФС: выбор подходящих и действенных регулятивных средств ведет к формированию оптимального (или хотя бы приемлемого) ФС, поддерживающего успешное решение профессиональных задач; сбой в работе системы саморегуляции приводят к нарастанию ФС деструктивного стресса, препятствующего достижению профессиональных результатов (Леонова, 2004; Дикая, 2012).

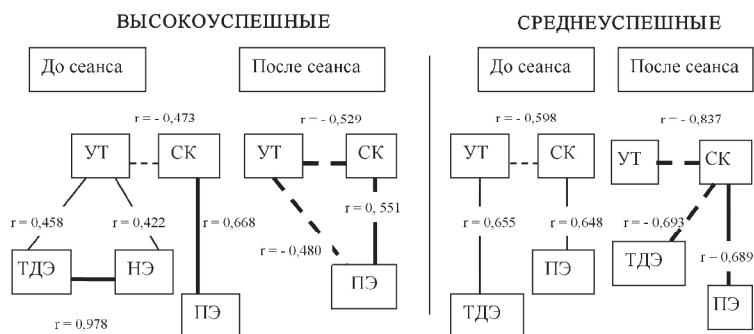
По принятому в отрасли прогностическому критерию оценки профессиональной успешности операторы были разделены на группы высокоуспешных и среднеуспешных. В эксперименте моделировалась ситуация освоения новых приемов психологической саморегуляции (ПСР) ФС во время проводимого методистом сеанса саморегуляции. Ситуация была подготовлена для проверки степени развитости профессионально важного умения операторов поддерживать в любых условиях высокий уровень работоспособности и оптимальности ФС; данная ситуация как один из вариантов ситуации экспертизы включала действие фактора повышенной напряженности кратковременного типа. Операторы по собственной инициативе выбирали тип предложенного им сеанса ПСР: (1) классический вариант сеанса ПСР, построенный на базе разных техник целевого воздействия на ФС, (2) комбинированный вариант сеанса ПСР — усложненный применением технологии биологической обратной связи с дополнительной когнитивной нагрузкой. Дополнительная нагрузка по отслеживанию информации на мониторе с параллельным выполнением новых и непривычных для операторов приемов ПСР была использована как типичная модель реальной деятельности операторов энергосистем, которые должны уметь одновременно отслеживать нужную информацию и поддерживать оптимальное для работы состояние. Для диагностики проявлений ФС использовался стандартный комплекс методик: шкала реактивной тревожности Ч. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина, опросник для оценки зрительного и позотонического утомления А.Б. Леоновой, шкала дифференциальных эмоций К. Изарда в адаптации А.Б. Леоновой, шкала состояния Е. Гролля и М. Хайдера в адаптации А.Б. Леоновой (Леонова, Кузнецова, 2009).

Результаты эксперимента показали, что усложненные условия совмещения разных когнитивных задач в процессе освоения новых приемов ПСР предъявляют повышенные требования к активизации внутренних ресурсов. При этом высокоуспешные операторы не только лучше себя чувствуют в ситуации введения дополнительной задачи, но и с большей легкостью применяют психологические приемы саморегуляции ФС. Различия в эффективности применения



новых приемов ПСР проявляются не только в позитивной динамике отдельных показателей самооценки ФС, но и в большей дифференцированности представлений о разных компонентах текущего ФС. Об этом свидетельствуют результаты изменения системы корреляционных связей между показателями самооценки ФС, что наглядно представлено посредством построения корреляционных плеяд (рис. 2). Высокую степень различительной способности по отношению к собственным эмоциональным проявлениям — «эмоциональную гранулярность» — целесообразно рассматривать как профессионально важную особенность: способность к глубокому анализу и осознанию своего ФС является надежной основой для применения адекватных и эффективных психологических приемов

Стандартный сеанс ПСР



Комбинированный с БОС сеанс ПСР

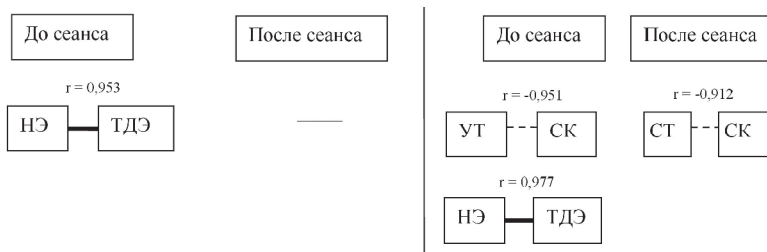


Рис. 2. Структуры паттернов самооценки фонового и итогового ФС в подгруппах операторов разной профессиональной успешности, проходивших стандартный или комбинированный сеанс ПСР. Сплошной линией обозначены прямые корреляции, пунктирной — обратные. Толщина линии кодирует значимость корреляционной связи ( $p < 0.01$  или  $p < 0.005$ ). Условные обозначения показателей самооценки ФС: УТ — утомление; СК — субъективный комфорт; СТ — ситуативная тревожность; ПЭ — позитивные эмоции; НЭ — негативные эмоции; ТДЭ — тревожно-депрессивные эмоции

саморегуляции ФС, обеспечивающих высокий уровень профессиональной успешности (Величковский, 2007; Прохоров, Чернов, 2015).

**Исследование 3.** Третье исследование выполнено с целью экспериментального сравнения эффективности действия спонтанно сформированных и специально подобранных приемов целевой ПСР ФС на успешность решения когнитивных задач. Полученные в предыдущем исследовании данные о связи профессиональной успешности и эффективности приемов ПСР у операторов подтвердили предположение о специфичной для представителей профессий этого вида готовности к эффективной саморегуляции ФС даже при помощи незнакомых им ранее приемов целевой саморегуляции. Возникает интересный вопрос о мощности произвольной целевой саморегуляции ФС. Например, какие приемы саморегуляции ФС — спонтанно сформированные по ходу накопления жизненного опыта и привычные или новые приемы целевого воздействия на ФС — более эффективны для людей, не привыкших к постоянному действию фактора неожиданного роста ситуативной напряженности? Действительно ли новые целевые приемы более эффективны?

Для ответа на этот вопрос был спланирован цикл сравнительных исследований эффективности разных приемов ПСР (Leonova et al., 2010; Кузнецова и др., 2018). На первом этапе экспериментальное исследование было проведено на контингенте студентов-психологов. Учитывая отсутствие специальной психологической тренировки студентов в систематическом освоении психологических приемов целевой саморегуляции ФС (и принимая во внимание часто подтверждаемое на практике знаменитое правило «сапожник без сапог»), мы выбрали студентов-психологов как «наивных» испытуемых, не знакомых с приемами самоуправления подобного типа и не умеющих их применять.

В исследовании сравнивалось действие целевых и спонтанных приемов саморегуляции ФС на решение когнитивных задач, активирующих процессы удержания и обработки буквенно-цифровой информации в рабочей памяти. Участники исследования были случайным образом распределены на экспериментальную ( $n=33$ , целевые приемы) и контрольную ( $n=27$ , спонтанные приемы) группы. Обследуемые должны были выполнить 2 серии достаточно трудных когнитивных задач (задачи «2-back» и «Объем операций») (Velichkovsky, 2017). После каждой серии они оценивали свое ФС при помощи методик для самооценки умственного утомления А.Б. Леоновой, субъективного комфорта Е. Гролля и М. Хайдера в адаптации А.Б. Леоновой (Леонова, Кузнецова, 2009) и шкалы оцен-

ки величины умственного усилия, требуемого для выполнения когнитивных задач (Zijlstra et al., 1999). После первой серии студентам было предложено подготовиться к повторению процедуры решения задач. В экспериментальной группе методист провел 15-минутный сеанс ПСР с использованием приемов целевой саморегуляции (для активизации когнитивных ресурсов внимания и памяти); студентов из контрольной группы просили посидеть 15 минут спокойно, с закрытыми глазами и настроиться на как можно более быстрое и приятное повторное выполнение когнитивных задач.

Результаты выявили более яркий эффект воздействия целевых приемов саморегуляции ФС на ряд показателей скорости и качества выполнения когнитивных задач: в целом студенты экспериментальной группы выполнили все задания быстрее; на уровне статистической тенденции установлен рост точности верификации числовых уравнений ( $F=3.25$ ,  $p=0.08$ ) и снижение количества пропущенных при выполнении заданий букв ( $F=2.51$ ,  $p=0.1$ ).

Для сравнения различий в самооценках ФС после 1-й и 2-й серий выполнения задач в группах спонтанной и целевой регуляции все показатели были переведены в шкалу единого масштаба на основе расчета  $\gamma$ -коэффициентов (Леонова, 2007). На основании анализа данных об уменьшении ощущений утомления и росте субъективного комфорта установлено, что применение целевых приемов ПСР — по сравнению со спонтанными — дает более выраженный эффект оптимизации ФС ( $p<0.05$ ). Таким образом, показано, что целевые приемы ПСР обладают более мощными возможностями, позволяющими повысить эффективность хранения и обработки информации в рабочей памяти и в большей мере способствующими достижению адекватного для выполнения подобных заданий состояния.

### **Заключение и выводы**

Обобщая результаты представленных в данной статье исследований саморегуляции ФС профессионалов разных видов труда в условиях кратковременной и пролонгированной напряженности, можно в качестве основных выводов перечислить ряд важных особенностей саморегуляции ФС как фактора профессиональной успешности:

- 1) система средств саморегуляции ФС у более успешных профессионалов характеризуется более разнообразным репертуаром и большей адекватностью их применения;
- 2) в условиях как кратковременной, так и пролонгированной напряженности труда выбор тех приемов саморегуляции ФС, которые

адекватны ситуативным требованиям и соответствуют профессиональным нормам и правилам организационного поведения, обеспечивает эффективное управление ФС и, как следствие, успешное выполнение профессиональных задач;

3) в условиях кратковременной напряженности высокоуспешные профессионалы чувствуют себя более уверенно и лучше справляются с задачами освоения и применения новых приемов целевой саморегуляции ФС;

4) мощность приемов целевой саморегуляции ФС (по сравнению с применением спонтанно освоенных привычных приемов оптимизации ФС) проявляется в большей эффективности мобилизации ресурсов, требуемых для наиболее успешного выполнения когнитивных заданий;

5) использование принципа структурного анализа проявлений ФС, а также приемов и способов саморегуляции ФС подтвердило целесообразность и продуктивность применения структурно-интегративного подхода к анализу связи эффективности саморегуляции и профессиональной успешности.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

*Барабанищикова В.В., Кузьмина Н.В.* Анализ профессионального стресса банковских служащих // Национальный психологический журнал. 2010. № 1. С. 118—121.

*Величковская С.Б.* Основные источники стресса в деятельности преподавателей и учителей иностранного языка // Вестник Московского государственного лингвистического университета. 2008. № 539. С. 3—14.

*Величковский Б.Б.* Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу // Вестник Московского государственного областного университета. Сер. Психологические науки. 2007. № 4. С. 42—52.

*Водопьянова Н.Е.* Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек—человек» // Практикум по психологии менеджмента / Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. СПб.: Питер, 2003. С. 276—282.

*Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* Стратегии и модели преодолевающего поведения // Практикум по психологии менеджмента / Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. СПб.: Питер, 2003. С. 311—321.

*Дикая Л.Г.* Социально-психологические и личностные аспекты саморегуляции функционального состояния человека // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики / Под ред. В.А. Бодрова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. Вып. 4. С. 163—182.

*Занковский А.Н.* Перспективы развития организационной психологии // Современные тенденции развития психологии труда и организационной пси-

хологии / Под ред. Л.Г. Дикой, А.Л. Журавлева, А.Н. Занковского. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. С. 37—47.

Злоказова Т.А. Оптимизация функционального состояния профессионалов в процессе бизнес-тренингов // Прикладная юридическая психология. 2008. № 2. С. 122—137.

Кузнецова А.С. Психологическая саморегуляция функционального состояния человека: ресурсы профессионального развития // Психология психических состояний / Под ред. А.О. Прохорова. Казань: Центр инновационных технологий, 2004. Вып. 5. С. 329—358.

Кузнецова А.С., Ерилова В.А., Титова М.А. Саморегуляция ФС на разных этапах профессионального развития // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2010. № 2. С. 87—103.

Кузнецова А.С., Заварцева М.М. Культура труда и здоровье работающего человека // Человек Работающий. Междисциплинарный подход в психологии здоровья / Под ред. К.А. Бочавера, А.Б. Данилова. М.: Перо, 2018. С. 88—153.

Кузнецова А.С., Злоказова Т.А. Психологическая саморегуляция психологов-консультантов в напряженных условиях труда // Экопсихологические исследования-3 / Под ред. В.И. Панова. М.: Психологический институт РАО; СПб.: Нестор-история, 2013. С. 284—295.

Кузнецова А.С., Злоказова Т.А., Величковский Б.Б. Приемы психологической саморегуляции состояния и мобилизация когнитивных ресурсов // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы / Под ред. Б.С. Алишева, А.О. Прохорова, А.В. Чернова. Казань: Изд-во Казанского ун-та, 2018. С. 276—279.

Кузнецова А.С., Смилга Д.Г. Пластичность саморегуляции функционального состояния как фактор профессиональной успешности ИТ-специалистов // Современное состояние и перспективы развития психологии труда и организационной психологии / Под ред. А.Н. Занковского, А.Л. Журавлева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. С. 157—171.

Кузнецова А.С., Титова М.А. Эффективная саморегуляция состояния в напряженных условиях как дифференцирующая компетенция // Организационная психология и психология труда. 2016. Т. 1. № 1. С. 87—113.

Леонова А.Б. Комплексная стратегия изучения профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. 2004. Т. 25. № 2. С. 75—85.

Леонова А.Б. Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний человека // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2007. № 1. С. 87—103.

Леонова А.Б. Организация в постиндустриальном обществе // Организационная психология / Под ред. А.Б. Леоновой. М.: ИНФРА-М., 2014. С. 70—85.

Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2009.

Леонова А.Б., Мотовилина И.А. Профессиональный стресс в процессе организационных изменений // Психологический журнал. 2006. № 2. С. 79—92.

*Митина Л.М.* Психология труда и профессионального развития учителя. М.: Академия, 2004.

*Прохоров А.О., Чернов А.В.* Репрезентация психического состояния: феноменология образного уровня // Образование и саморазвитие. 2015. № 1. С. 16—23.

*Родина О.Н.* О понятии «успешность трудовой деятельности» // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 1996. № 3. С. 60—67.

*Семянищева П.А., Кузнецова А.С.* Саморегуляция функционального состояния у офицеров с высокой и низкой удовлетворенностью работой в условиях длительного военного реформирования // Прикладная юридическая психология. 2013. № 4. С. 87—98.

*Титова М.А.* Эффективность саморегуляции функционального состояния как фактор профессиональной успешности в особых условиях труда // V съезд Общероссийской общественной организации «Российское психологическое общество»: Материалы участников съезда. М.: Российское психологическое общество, 2012. Т. I. С. 468.

*Титова М.А.* Эффективность психологической саморегуляции функционального состояния как фактор профессиональной успешности: Дисс. канд. психол. наук: 19.00.03. М.: МГУ, 2016.

*Friedman I.A.* Self-efficacy and burnout in teaching: the importance of interpersonal-relations efficacy // Social Psychology of Education. 2003. Vol. 6. P. 191—215. doi.org/10.1023/A:1024723124467

*Leonova A.B., Kuznetsova A.S., Barabanshchikova V.V.* Self-regulation training and prevention of negative human functional states at work: Traditions and recent issues in Russian applied research // Psychology in Russia: State of the Art. 2010. N 3. P. 482—507. doi.org/10.11621/pir.2010.0023

*Leonova A.B., Zlokazova T.A., Kachina A.A., Kuznetsova A.S.* The determinants of the development of professional distortions in medical personnel, teachers and psychologists working in an industrial-disaster zone // Psychology in Russia: State of the Art. 2013. N 3. P. 132—149. doi.org/10.11621/pir.2013.0312

*Velichkovsky B.B.* Consciousness and working memory: Current trends and research perspectives // Consciousness and Cognition. 2017. Vol. 55. P. 35—45. doi.org/10.1016/j.concog.2017.07.005

*Zijlstra F.R.H., Roe R.A., Leonova A.B., Krediet I.* Temporal factors in mental work: Effects of interrupted activities // Journal of Occupational and Organizational Psychology. 1999. Vol. 72. P. 163—185. doi.org/10.1348/096317999166581

Поступила в редакцию 17.12.18

Принята к публикации 24.12.18

## PSYCHOLOGICAL FUNCTIONAL STATE SELF-REGULATION AND PROFESSIONAL SUCCESS

*Alla S. Kuznetsova, Maria A. Titova, Tatiana A. Zlokazova*

*Lomonosov Moscow State University, Faculty of Psychology, Moscow, Russia*

### **Abstract**

**Relevance.** The growing interest in assessment, development and maintenance of professional success is actual in the field of organizational psychology. It emphasizes the need to study the role of effective functional state self-regulation as a factor of professional success.

**Objective.** The objective of this article is the systematization of the results of a number of studies on the analysis of effective functional state self-regulation as a factor of professional success.

**Method.** The complex diagnostic package was used. It includes surveys and questionnaires for analysis of subjective image of working conditions and personal current functional state, means of functional state self-regulation, the symptoms of chronic negative functional states and professional personal deformation as consequences of functional state self-regulation system failure.

**Results.** The results revealed that the features of the effective functional state self-regulation system as a factor of professional success are associated with the plastic adaptation repertoire of self-regulation means and techniques of highly successful professionals, applied adequately to the working conditions of increased job intensity of short-term and prolonged type.

**Conclusions.** The obtained results confirm the key importance of specialists' functional state self-regulation in supporting and providing of professional success. This phenomenon is particularly evident in the tensed working condition.

**Key words:** psychological self-regulation, functional state, professional success, tensed job conditions, adaptation potential.

### **References**

Barabanshikova, V.V., Kuz'mina, N.V. (2010). Analiz professional'nogo stressa bankovskih sluzhaschih. *Nacional'ny psihologicheskij zhurnal* [National Psychological Journal], 1, 118—121.

Dikaya, L.G. (2012). Social'no-psihologicheskie i lichnostnye aspekty samoregulyatsii funktsional'nogo sostoyaniya cheloveka. In V.A. Bodrov (ed.), *Aktual'nye problemy psikhologii truda, inzhenernoj psikhologii i ergonomiki* [Actual problems of work psychology, engineering psychology and ergonomics] (Is. 4, pp. 163—182). Moscow: Publisher «Institute of Psychology RAS».

Friedman, I.A. (2003). Self-efficacy and burnout in teaching: the importance of interpersonal-relations efficacy. *Social Psychology of Education*, 6, 191—215. doi.org/10.1023/A:1024723124467

Kuznetsova, A.S. (2004). Psihologicheskaya samoregulyaciya funktsional'nogo sostoyaniya cheloveka: resursy professional'nogo razvitiya. In A.O. Prohorov (ed.) *Psihologiya psikhicheskikh sostoyanij* [Psychology of mental states] (Is. 5, pp. 329—358). Kazan': Centr innovacionnyh tekhnologij.

Kuznetsova, A.S., Erilova, V.A., Titova, M.A. (2010). Samoregulyaciya FS na raznyh etapah professional'nogo razvitiya. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser. 14. Psihologiya* [Moscow University Psychology Bulletin], 2, 87—103.

Kuznetsova, A.S., Titova, M.A. (2016). Effektivnaya samoregulyaciya sostoyaniya v napryazhennyh usloviyah kak differenciruyushchaya kompetenciya. *Organizatsionnaya psikhologiya i psikhologiya truda* [Organizational and Work Psychology], 1, 1, 87—113.

Kuznetsova, A.S., Smilga, D.G. (2018). Plastichnost' samoregulyacii funktsional'nogo sostoyaniya kak faktor professional'noj uspeshnosti IT-specialistov. In A.N. Zankovsky, A.L. Zhuravlev (ed.), *Sovremennoe sostoyanie i perspektivy razvitiya psikhologii truda i organizacionnoj psikhologii* [The current state and prospects of development of the psychology of labor and organizational psychology] (pp. 157—171). Moscow: Publisher «Institute of Psychology RAS».

Kuznetsova, A.S., Zavarceva, M.M. (2018). Kul'tura truda i zdorov'e rabotayushchego cheloveka. In K.A. Bochaver, A.B. Danilov (eds.), *Chelovek Rabotayushchij: Mezhdisciplinarnyj podhod v psikhologii zdorov'ya* [Working Man: An Interdisciplinary Approach to Health Psychology] (pp. 88—153). Moscow: Pero.

Kuznetsova, A.S., Zloказова, T.A. (2013). Psihologicheskaya samoregulyaciya psihologov-konsul'tantov v napryazhennyh usloviyah truda. In V.I. Panov (ed.), *Ekopsihologicheskie issledovaniya-3* [Ecopsychological studies-3] (pp. 284—295). Moscow: Psychological Institute of the Russian Academy of Education; St. Petersburg: Nestor-istoriya.

Kuznetsova, A.S., Zloказова, T.A., Velichkovsky, B.B. (2018). Priemy psihologicheskoy samoregulyacii sostoyaniya i mobilizaciya kognitivnyh resursov. In B.S. Alishev, A.O. Prohorov, A.V. Chernov (eds.), *Psihologiya sostoyanij cheloveka: aktual'nye teoreticheskie i prikladnye problemy* [Psychology of human states: current theoretical and applied problems] (pp. 276—279). Kazan': Izd-vo Kazanskogo un-ta.

Leonova, A.B. (2004). Kompleksnaya strategiya izucheniya professional'nogo stressa: ot diagnostiki k profilaktike i korrekcii. *Psihologicheskij zhurnal* [Psychological Journal], 25, 2, 75—85.

Leonova, A.B. (2007). Strukturno-integrativnyj podhod k analizu funktsional'nyh sostoyanij cheloveka. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser. 14. Psihologiya* [Moscow University Psychology Bulletin], 1, 87—103.

Leonova, A.B. (2014). Organizaciya v postindustrial'nom obshchestve. In A.B. Leonova (ed.), *Organizatsionnaya psikhologiya* [Organizational Psychology] (pp. 70—85). Moscow: INFRA-M.



Leonova, A.B., Kuznetsova, A.S. (2009). *Psichologicheskie tekhnologii upravleniya sostoyaniem cheloveka* [Psychological technologies of human condition management]. Moscow: Smysl.

Leonova, A.B., Kuznetsova, A.S., Barabanshchikova V.V. (2010). Self-regulation training and prevention of negative human functional states at work: Traditions and recent issues in Russian applied research. *Psychology in Russia: State of the Art*, 3, 482—507. doi.org/10.11621/pir.2010.0023

Leonova, A.B., Motovilina, I.A. (2006). Professional'nyj stress v processe organizacionnyh izmenenij. *Psichologicheskij zhurnal* [Psychological Journal], 2, 79—92.

Leonova, A.B., Zlokazova, T.A., Kachina, A.A., Kuznetsova, A.S. (2013). The determinants of the development of professional distortions in medical personnel, teachers and psychologists working in an industrial-disaster zone. *Psychology in Russia: State of the Art*, 3, 132—149. doi.org/10.11621/pir.2013.0312

Mitina, L.M. (2004). *Psihologiya truda i professional'nogo razvitiya uchitelya* [Labor Psychology and Teacher Professional Development]. Moscow: Akademiya.

Prohorov, A.O., Chernov, A.V. (2015). Rerezentaciya psihicheskogo sostoyaniya: fenomenologiya obraznogo urovnya. *Obrazovanie i samorazvitie* [Education and Self-development], 1, 16—23.

Rodina, O.N. (1996). O ponyatii «uspeshnost' trudovoj deyatel'nosti». *Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser. 14. Psihologiya* [Moscow University Psychology Bulletin], 3, 60—67.

Semyanishcheva, P.A., Kuznetsova, A.S. (2013). Samoregulyaciya funkcionalnogo sostoyaniya u oficerov s vysokoj i nizkoj udovletvorennost'yu rabotoj v usloviyah dlitel'nogo voennogo reformirovaniya. *Prikladnaya yuridicheskaya psihologiya* [Applied legal psychology], 4, 87—98.

Titova, M.A. (2012). Effektivnost' samoregulyacii funkcionalnogo sostoyaniya kak faktor professional'noj uspeshnosti v osobyh usloviyah truda. In: *V s'ezd Obshcherossijskoj obshchestvennoj organizacii «Rossijskoe psihologicheskoe obshchestvo»: Materialy uchastnikov s'ezda* [Fifth congress of the All-Russian public organization»Russian Psychological Society»: Materials of participants] (vol. 1, p. 468). Moscow: Rossijskoe psihologicheskoe obshchestvo..

Titova, M.A. (2016). *Effektivnost' psihologicheskoy samoregulyacii funkcionalnogo sostoyaniya kak faktor professional'noj uspeshnosti: Diss. kand. psihol. nauk* [The effectiveness of psychological self-regulation of the functional state as a factor of professional success: Dissertation of the candidate of psychological sciences]. Moscow.

Velichkovskaya, S.B. (2008). Osnovnye istochniki stressa v deyatel'nosti prepodavatelej i uchitelej inostrannogo yazyka. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo lingvisticheskogo universiteta* [Bulletin of the Moscow State Linguistic University], 539, 3—14.

Velichkovsky, B.B. (2007). Mnogomernaya ocenka individual'noj ustojchivosti k stressu. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Ser. Psihologicheskie nauki* [Bulletin of the Moscow State Regional University. Series Psychological sciences], 4, 42—52.

Velichkovsky, B.B. (2017). Consciousness and working memory: Current trends and research perspectives. *Consciousness and Cognition*, 55, 35—45. doi.org/10.1016/j.concog.2017.07.005

Vodop'yanova, N.E. (2003). Sindrom «vygoraniya» v professiyah sistemy «chelovek—chelovek». In G.S. Nikiforov, M.A. Dmitrieva, V.M. Snetkov (eds.), *Praktikum po psikhologii menedzhmenta* [Management Psychology Workshop] (pp. 276—282). St. Petersburg: Piter.

Vodop'yanova, N.E., Starchenkova, E.S. (2003). Strategii i modeli preodol-evayushchego povedeniya. In G.S. Nikiforov, M.A. Dmitrieva, V.M. Snetkov (eds.), *Praktikum po psikhologii menedzhmenta* [Management Psychology Workshop] (pp. 311—321). St. Petersburg: Piter.

Zankovsky, A.N. (2015). Perspektivy razvitiya organizacionnoj psikhologii. In L.G. Dikaya, A.L. Zhuravlev, A.N. Zankovsky (eds.), *Sovremennyye tendencii razvitiya psikhologii truda i organizacionnoj psikhologii* [Current trends in the development of the psychology of labor and organizational psychology] (pp. 37—47). Moscow: Publisher «Institute of Psychology RAS».

Zijlstra, F.R.H., Roe, R.A., Leonova, A.B., Krediet, I. (1999). Temporal factors in mental work: Effects of interrupted activities. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 72, 163—185. doi.org/10.1348/096317999166581

Zlokazova, T.A. (2008). Optimizaciya funkcional'nogo sostoyaniya professionalov v processe biznes-treningov. *Prikladnaya yuridicheskaya psihologiya* [Applied legal psychology], 2, 122—137.

Original manuscript received December 17, 2018

Revised manuscript accepted December 24, 2018