

Таким образом, можно сделать вывод о том, что высокий уровень интернальности в области производственных отношений, свидетельствующий о внутреннем локусе контроля государственных гражданских служащих, дает возможность для успешной самореализации в деятельности. Полученные результаты позволяют рассматривать интернальность, как ресурс для адаптации и достижении высоких показателей в служебной деятельности.

Библиографический список

1. Анисимова В.Е. Социально-правовые и этические аспекты деятельности современных судебных приставов Барнаула // Социология в современном мире: наука, образование, творчество. 2013. № 5. С. 270–275.
2. Демина Л.Д., Кузьмина А.С. Позитивное самоотношение как фактор профессиональной реализации судебных приставов-исполнителей // Известия Алтайского государственного университета. 2013. № 10. С. 364–366.
3. Кузьмина А.С. Коппинг-поведение судебных приставов-исполнителей в контексте смысложизненных ориентаций // Казанская наука. 2014. № 2. С. 224–227.
4. Кузьмина А.С. Самоотношение в контексте ценностно-смысловых ориентаций судебных приставов-исполнителей // Известия Алтайского государственного университета. 2013. № 2 (78). С. 72–75.
5. Кузьмина А.С. Самоотношение судебных приставов-исполнителей в контексте профессионально-важных качеств // Труды молодых ученых Алтайского государственного университета. 2012. № 9. С. 358–359.

О.А. Климова, В.В. Барабанщикова

Анализ эффективности применения программы профилактики развития профессиональных деформаций

В современном обществе особое значение приобретает разработка и применение эффективных программ профилактики развития профессиональных деформаций (таких как профессиональное

выгорание, трудоголизм, поведение типа А и др.), направленных на проведение мероприятий, позволяющих вовремя выявить и нивелировать неблагоприятные воздействия профессиональной среды, формируя навык саморегуляции собственного функционального состояния сотрудником.

Предложенная программа профилактики развития профессиональных деформаций позволяет редуцировать не только острые признаки психологического неблагополучия у сотрудников социономического и сигнономического видов труда, но и минимизировать отсроченные негативные эффекты переживания функциональных состояний (ФС), тем самым снижая риски формирования профессионально обусловленных деформаций.

Целью исследования: выявить и проанализировать сравнительную эффективность применения программы обучения приемам саморегуляции (ПСР) (в варианте нервно-мышечной релаксации (НМР) и сенсорной репродукции (СР) для профилактики развития профессиональных деформаций через оптимизацию ФС профессионалов социономического и сигнаномического типов труда. Объект исследования: негативные ФС профессионалов социономического и сигнаномического типов труда, ведущие к развитию профессионально обусловленных деформаций. Предмет исследования – динамика ФС профессионалов социономического и сигнаномического типа труда в процессе применения ПСР.

Гипотеза: применение программы обучения приемам ПСР (в варианте СР и НМР) оказывает разное по степени выраженности оптимизирующее влияние на ФС специалистов сигнаномического и социономического типов труда.

В исследовании приняли участие 14 сотрудников (7 редакторов и 7 менеджеров) в возрасте от 24 до 47 лет, 4 мужчин и 10 женщин, со стажем работы от 9 месяцев до 5 лет. Исследование состояло из двух этапов:

1. С целью определения предпосылок к формированию профессионально обусловленных деформаций было проведено пилотажное исследование: у участников исследования оценивались уровень развития состояний сниженной работоспособности и личностная тревожность.

2. Для проверки поставленной гипотезы на втором этапе исследования была проведена оценка эффекта освоения программы тренингов НМР и СР на ФС сотрудников (редакторов и менедже-

ров) в течение шести рабочих дней. Для двух этапов исследования были выбраны следующие методики:

- для пилотажного исследования: методика «ДОРС» (Леонова, 2013), «Шкала личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина (Spielberger, 1966);

- подбор методик для проведения основного этапа исследования осуществлялся на основании принципов структурно-интегративного подхода, где ФС рассматривается на следующих уровнях: физиологическом, психологическом и поведенческом (Леонова, 2013). Психологический уровень: «Шкала ситуативной тревожности» (ИСТ) Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина, методика «САН. Поведенческий уровень» включал в себя корректурную пробу Б. Бурдона. Для характеристики физиологических изменений было измерено давление (систолическое (АДС) и диастолическое (АДД)) и пульс испытуемых.

Собственно исследование ставило своей целью проведение программы из шести сеансов ПСР в течение шести рабочих дней (вторник и четверг), сеансы проводились в конце рабочего дня в 19:00, замеры производились до и после каждого из сеансов. Сеанс ПСР (в варианте НМР) был проведен для объединенных групп (менеджеры и редакторы), а сеанс СР был проведен только для группы редакторов. Была проанализирована динамика ФС обеих групп участников исследования в процессе освоения программы профилактики развития профессиональных деформаций.

На основании всех полученных результатов можно сделать следующие выводы:

1. Особенности профессиональной деятельности выбранных групп участников исследования ведут не только к формированию острого негативного комплекса переживаемого ими ФС, но и формируют отсроченные последствия в виде предрасположенности к развитию тех или иных форм профессиональных деформаций у редакторов и менеджеров. Необходимо отметить, что, несмотря на сравнительно небольшой численный состав групп занимающихся, все они продемонстрировали признаки снижения психологического благополучия.

2. Предложенная программа профилактики развития профессиональных деформаций может быть признана эффективной, так как позволяет редуцировать не только острые признаки психологического неблагополучия, но и минимизировать отсроченные не-

гативные эффекты переживания ФС: переживание хронических форм стресса, утомления, склонности к монотонии, высокой личностной тревожности. Следовательно, устраняя эффекты накопления последствий переживаний остро неблагоприятных ФС, возможно снизить риски развития профессионально обусловленных деформаций.

Таким образом, учитывая полученные в данном исследовании, еще раз необходимо подчеркнуть, что важным направлением психологической деятельности является поиск наиболее оптимальных путей предотвращения развития профессиональных деформаций, благодаря чему становится возможным профилактика и сохранение здоровья работающего человека. Методы ПСР как наиболее универсальные могут использоваться в целях профилактики в любом виде деятельности и на любой стадии развития профессиональных деформаций. Опираясь на недостаточную изученность каждого типа деструктивного профессионального поведения, проблема профилактики риска развития профессионально обусловленных деформаций становится необходимой составляющей любых оптимизирующих интервенций в профессиональную деятельность.

Библиографический список

1. Абдуллаева М.М. Неэффективные способы саморегуляции деятельности как предикторы развития профессионально-личностных деформаций учителей // Психология саморегуляции в XXI веке / отв. ред. В.И. Моросанова. СПб.; М., 2011. С. 401–414.
2. Барабанщикова В.В. Индивидуальные ресурсы оптимизации функционального состояния спортсменов в процессе психологической саморегуляции // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология». 2009. № 1(5). С. 75–92.
3. Леонова А.Б., Злоказова Т.А., Качина А.А. Детерминанты развития профессионально-личностных деформаций медицинских специалистов и педагогов, работающих в зоне техногенной катастрофы // Выгорание и профессионализация. Курск, 2013.
4. Maslach C, Goldberg J. Prevention of burnout: New perspectives // Applied and Preventive Psychology. 1998. Vol. 7. Issue 1. P. 63–74.
5. Spielberger C.D. Anxiety and behavior. N.Y., 1966.

Психологические маркеры удовлетворенности экспедиционной деятельностью участников Арктического плавучего университета

Повышение эффективности профессиональной деятельности остается одной из значимых задач в исследованиях психологии труда. Удовлетворенность профессиональной деятельностью учитывается при оценке эффективности труда. Современные исследователи понимают удовлетворенность трудом, как эмоционально-оценочное отношение человека к материальным, социальным и духовно-нравственным результатам деятельности.

Согласно двухфакторной «мотивационно-гигиенической» теории удовлетворенности трудом Ф. Херцберга, к «мотивационным» факторам относятся: содержание труда, достижения в работе, признание со стороны окружающих, возможность профессионального развития и т.д. Гигиенические факторы связаны заработной платой, условиями работы, политикой организации и т.д. Согласно данной теории, улучшение гигиенических факторов не повышает удовлетворенность трудом и не способно мотивировать человека к нужным действиям. При этом, признано, что повышение мотивационных факторов, вызывает удовлетворение и мотивирует работников к нужным действиям и повышению эффективности.

Исследование Арктики экспедиционным методом характеризуется экстремальными условиями не только профессиональной деятельности, но и жизнедеятельности в целом. Экстремальность заключается во влиянии физических и физико-химических факторов (плохая погода, частые перепады атмосферного давления, волнения моря и т.д.). Помимо этого на участников экспедиции влияют монотонность, десинхронность, групповая изоляция. Создание благоприятных социально-бытовых условий экспедиции важно для обеспечения жизнедеятельности, но не позволяет компенсировать экстремальность в полном объеме и повысить эффективность деятельности. В то время как, работа с мотивационными факторами, связанными с удовлетворенностью экспедиционной деятельности, согласно теории Ф. Херцберга, способна оказать