

Осознанная система ценностных ориентаций профессионала как основа саморегуляции деятельности

Лузянина Марина Сергеевна

аспирантка

Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, Москва, Россия

E-mail: luzmarussia@mail.ru

Среди актуальных проблем различных отраслей психологии, направленных на изучение особенностей деятельности трудящегося человека (в психологии труда, организационной психологии, акмеологии, валеологии и др.) в настоящее время все чаще обсуждается вопрос необходимости повышения осознанности ценностно-мотивационной структуры личности как основополагающего фактора успешного профессионального развития. В основе психологической культуры и здоровья каждого индивида закономерно оказывается структурированная и иерархически заданная система ценностных ориентаций, побуждающая трудящегося человека строить свою профессиональную активность и карьеру в соответствии с конечными жизненными целями и устремлениями. Таким образом, интенсивное профессиональное развитие работающего человека постепенно становится невыполнимым без разумного сочетания со сферами его жизни за пределами трудовых обязанностей. Авторами постепенно получающего популярность так называемого подхода «Work-life balance» признается, что полная реализация человека как личности, его успешность в профессиональной деятельности невозможна без достижения и соблюдения баланса между работой и личной жизнью. По глубокому убеждению последователей этой новаторской идеи, гармонизация интересов дела и семьи, как ни парадоксально это звучит, дает неоценимые преимущества не только сотруднику, но и организации, где он работает (Kadilak, Watts, 2006).

Одним из направлений исследований, посвященных изучению проблемы саморегуляции профессиональной деятельности в контексте вопросов профессиональной реализации, является разработка проблематики профессиональных ценностей человека. В проведенном нами эмпирическом исследовании была осуществлена попытка выявить отношение человека к работе и отдыху в структуре ценностно-смысловых ориентаций личности. В исследовании приняли участие 96 человек (33 мужчины, 63 женщины) в возрасте от 19 до 61 года, принадлежащие к различным профессиональным группам, имеющие постоянную работу на момент проведения исследования. Сбор данных проводился при помощи опросных методов: респонденты должны были заполнить составленную нами анкету, включающую разные вопросы об отдыхе в связи с осуществлением трудовой деятельности и подготовкой к ней, методики, направленные на выявление системы ценностных ориентаций обследуемых (Сопов, 2002; Фанталова, 2001), а также опросник «Степень хронического утомления» и опросник для оценки склонности к типу А поведения (Леонова, 1984).

Результаты исследования показали, что наиболее эффективным (т.е. положительно влияющим на работоспособность) является отдых тех респондентов, у которых структура ценностно-смысловых ориентаций более развита и осознается в большей мере. У респондентов, сознательно отслеживающих динамику своего функционального состояния в течение рабочего дня, наблюдается большая степень выраженности различных ценностных ориентаций и большая степень доступности для них развлечений и занятий спортом. Эта группа отмечает потребность в большем количестве часов сна, но при этом указывает на более выраженный восстановительный эффект периодов своего отдыха. Группа респондентов, не следящих за изменением своего состояния, оказалась старшей по возрасту и отметила большую выраженность своих рабочих нагрузок (различия в приведенных показателях были выявлены по непараметрическому критерию Манна-Уитни на уровне значимости $p \leq 0,01$).

Также было выявлено большое число значимых различий между теми респондентами, кто согласился с тем, что обычно чувствует, что отдохнул хорошо, и теми, кто дал отрицательный ответ на этот вопрос. У респондентов, считающих свой отдых эффективным, более выраженными являются ценностные установки на свободу, власть, деньги и эгоизм. Для них же более ценными являются досуг и развлечения. Именно для этой группы респондентов выше доступность развлечений, досуга, отдыха и удовольствий. Респонденты, не считающие свой отдых эффективным, более склонны к типу А поведения. Рабочие нагрузки этой группы, по субъективной оценке респондентов, являются более значительными. Обобщая полученные данные, можно утверждать, что эффективным является отдых тех респондентов, уровень осознанности ценностных ориентаций которых выше. Значимым в данном случае является именно факт выраженности ценностно-смысловой сферы в целом, а не наличия каких-то определенных тенденций и направленностей. Активное целеполагание, достижение результатов, осознание осмысленности своей жизни, в целом ее позитивная оценка может помочь скомпенсировать или полностью нивелировать негативные эффекты интенсивной трудовой деятельности. Это предположение подтверждается также тем фактом, что выраженной степени хронического утомления сопутствует низкий уровень осмысленности базовых ценностей.

Выявленное стремление респондентов контролировать свое состояние в течение рабочего дня является сочетанным со многими ценностями: сохранения индивидуальности, развития себя, социальных контактов, семейной жизни, общественной активности, духовного удовлетворения и при этом материального положения (оно может предоставить возможность реализовать перечисленные стремления респондентов). Интересно, что рефлексивная позиция некоторых респондентов не противоречит их направленности на продуктивную деятельность, что в целом говорит о зрелости их психологических установок. Ими отмечается положительный эффект от устраиваемых перерывов в работе. Таким образом, направленность на осознание в частности своего состояния положительно сказывается как на эффективности деятельности, так и уровне благополучия состояния.

Результаты показали общие тенденции оценки отдыха как значимой сферы для участвующих в обследовании профессионалов, а также выявили профессиональную специфику представлений об отдыхе и потребностей в отдыхе у специалистов разных профессиональных групп. Среди перспективных направлений исследования ценностных структур профессионалов можно выделить главное - исследование факторов, способствующих развитию проактивной направленности по отношению к организации отдыха как специальной деятельности, предназначенной для поддержания психологических и физиологических ресурсов, обеспечивающих желаемый уровень трудовой активности и профессионального развития (Лузянина, Кузнецова, 2005).

Литература

1. Kadilak, K.O., Watts, D. Revisiting the work-life dialogue: past, present and future / *Workspan*, №5, 2006. *WorldatWork*.
2. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
3. Лузянина М.С., Кузнецова А.С. Психологические особенности отношения человека к отдыху как ресурс повышения стресс-резистентности // *Прикладная психология как ресурс социально-экономического развития современной России. Материалы межрегиональной научно-практической конференции*. М.: АНО УМО «Инсайт», 2005 г. - С. 275-276.
4. Сопов В.Н. Морфологический тест жизненных ценностей. Методич. пособие. – Самара, 2002.
5. Фанталова Е.Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта. – Самара: Издательский дом БАХРАХ-М, 2001. – 128 с.