

**Изменения самочувствия, активности  
и настроения работников университета  
в ситуации совместных мероприятий**

Одна из психологических потребностей человека состоит в восприятии себя как субъекта деятельности, способного к выходу за пределы своих возможностей за счет собственных усилий.

Многочисленные исследования показали, что интенсивная профессиональная деятельность без перерывов и выходных может привести к возникновению усталости, утомления, и, в итоге, к эмоциональному выгоранию. При этом человек может проявлять высокую активность, быть компетентным, что вначале такой активности способствует росту и развитию, но затем он перестает быть эффективным.

Это происходит потому, что в определенный момент может наступить истощение жизненных сил человека, при котором, по словам Де Чармса, невозможно инициировать и регулировать собственное поведение в деятельности [1].

Психологический аспект социологических исследований социального самочувствия населения и социальных настроений А.В. Юревич, Д.В. Ушаков, И.П. Цапенко, ссылаясь на данные Балацкого и Бойко, определяют современное самочувствие россиян как пограничное состояние [5].

В подобных условиях остро встает вопрос о психологической поддержке субъекта, если его собственных усилий, личностного ресурса оказывается недостаточно. Личностный ресурс есть переменная, отражающая психоэмоциональное состояние человека. Л.А. Александрова рассматривает взаимосвязь психоэмоционального состояния человека вместе с субъектностью и самоэффективностью личности [1].

Участники социального события выражают позиции через проявление определенных эмоций и отношения к нормам социального бытия [3].

Эмоциональное состояние, настроения можно регулировать (М.А. Падун), поскольку любая деятельность, имеющая цель, связана с достижением желательных эмоций. Основной целью активности человека может стать изменение его эмоционального состояния, а сознательная регуляция эмоций есть целенаправленная деятельность.

Процесс управления настроением предполагает, во-первых, правильное обоснование условий, способствующих этим изменениям и конкретную поведенческую активность, направленную на то, чтобы справиться с негативными эмоциями.

Гроссом и Томпсоном в качестве гибкой стратегии регуляции психоэмоционального состояния предложены вполне конкретные этапы: вовлечение в значимую ситуацию, ее преобразование, выбор элементов ситуации, на которые следует фокусировать внимание, оценка ситуации и когнитивных изменений субъекта. К одним из возможных стратегий авторы относят релаксационное воздействие, эмоционально-экспрессивное подавление и т.д.

Ценность управления эмоциональным состоянием состоит в его профилактике, поскольку еще до возникновения предполагаемой эмоции в результате нахождения в ситуации человек может ее оценить и, если предполагается негатив, успешно предотвратить, используя, например, стратегию уклонения [4].

#### *Организация и проведение исследования*

Выяснить взаимосвязь самочувствия, активности, настроения и возможность их изменений в результате участия в социально-психологическом мероприятии стало целью нашего исследования.

В качестве гипотезы исследования выступили предположения:

- О связи между самочувствием, активностью, настроением од-

- Об изменении соответствующих категорий в сознании испытуемых в результате их участия в социально-психологическом мероприятии.

#### *Материалы и методы исследования*

В экспериментальной части исследования приняли участие работники ФГБОУ ВПО «ПГЛУ» (г. Пятигорск Ставропольского края), всего 20 человек. Выборки были уравнены по полу (представители женского пола), этапу профессионального становления; средний возраст составлял 40,3 г.

С целью выяснения имеющихся предположений было принято решение провести психодиагностическое исследование с использованием опросника САН – самочувствие, активность, настроение.

Назначение опросника состоит в оперативной дифференцированной самооценке функционального состояния. При анализе состояния испытуемых мы ориентировались не только на значения отдельных показателей, но и на их соотношение. После проведения коррекционного социально-психологического мероприятия «Настроение» была проведена вторичная диагностика.

Статистический анализ результатов проводился с помощью пакетов Statistica for Windows 8. Для выявления связей между категориями мы применили корреляционный анализ Спирмена; статистический анализ данных проводился с помощью пакетов SPSS Statistica 17.

#### *Результаты и обсуждение*

В первой части исследования нами проводилось изучение данных, полученных в результате корреляционного анализа. Все полученные данные являются значимыми при  $p < 0,05$ .

Данные, полученные в первой части исследования, показали следующее. Обнаружено, что, чем выше активность, тем выше настроение испытуемых ( $r=0,6$ ) (Таблица 1).

**Таблица 1**

#### **Категории оценки функционального состояния работников: первый этап исследования**

Категории	Самочувствие	Активность	Настроение
Самочувствие	1,000	0,559	0,613
Активность	0,559	1,000	0,209
Настроение	0,613	0,209	1,000

Положительная корреляция прослеживается и в отношении настроения и самочувствия: чем выше настроение, тем выше самочувствие испытуемых ( $r=0,5$ ); полученные данные представляются вполне логичными. Поэтому при увеличении показателей одной категории объективно выше становятся показатели другой.

Далее, в соответствии с инновационной политикой в области образования нашего университета, были проведены ряд социально-психологических мероприятий «Настроение» с участием студентов и преподавателей ИПиМ и студентов-волонтеров ИЧ при поддержке профсоюзной организации, научно-практического центра «Social excellence» («Социальное совершенство») и в рамках инкубатора Компетенций и Бизнеса «ПРОФИ-СОЦИ-ЛИНГВА».

Как известно, **одной из целей** бизнес-инкубатора является развитие умений использовать теоретические знания на практике и выработка проектных инновационных качеств и способностей в реальной практической деятельности [2].

Предполагалось, что участие в мероприятии изменит самочувствие, настроение и активность работников, а также предоставит возможность студентам ИПиМ и ИЧ проявить уважение, интерес и благодарность к участникам исследования – работникам университета (профком и работники Управления бухгалтерского учета, планово-экономической работы и финансового контроля).

После этого мы провели вторичную диагностику с использованием этой же методики. Сравнительный анализ полученных данных показал изменение исследуемых категорий (Таблица 2).

**Таблица 2**

***Категории оценки функционального состояния работников:  
второй этап исследования***

Категории	Самочувствие	Активность	Настроение
Самочувствие	1,000	0,346	0,876
Активность	0,346	1,000	0,186
Настроение	0,876	0,186	1,000

Далее мы провели сравнительный анализ различий данных с использованием этой же методики. Нами было обнаружено, что все корреляции имеют положительную направленность.

Гипотеза подтвердилась частично. Несмотря на ожидаемый эффект повышения активности испытуемых от участия в мероприятии, оно, на-

оборот, оказало релаксирующее действие. У испытуемых активность оказалась положительно связанной с самочувствием, однако, эта связь слабая ( $r=0,2$ ).

Показатели же корреляции самочувствия и настроения изменились. По-прежнему настроение положительно коррелирует с самочувствием, однако, эти математические данные теперь значительно выше ( $r=0,9$ ), чем на первом этапе исследования.

### ***Библиографический список***

1. Александрова Л.А. Субъективная витальность как личностный ресурс // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 3(17). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 04.01.2016).
2. Горбунов А.П., Ефимова Е.В., Горбунова М.А. Использование проектного менеджмента в деятельности инновационного университета. Научно-методическое практикоориентированное пособие. Пятигорск: ПГЛУ, 2008. 65с.
3. Кутковая Е.С. Дискурс-анализ эмоций и теория позиционирования в исследовании социального события // Психологические исследования. 2014. Т. 7. № 34. С. 6. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 03.01.2016).
4. Падун М.А. Регуляция эмоций и ее нарушения // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 39. С. 5. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 02.01.2016).
5. Юревич А.В., Ушаков Д.В., Цапенко И.П. Количественная оценка макропсихологического состояния современного российского общества // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. № 2(4). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 06.01.2016).