

Н.Ю. Каюмова,
Казанский (Приволжский) федеральный университет

ПЯТИДНЕВНАЯ ДИНАМИКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ РАБОТНИКОВ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ СФЕРЫ

В статье рассмотрены основные аспекты динамики психических состояний работников производства в течение пяти рабочих дней, произведен анализ взаимосвязей психических состояний с ментальными структурами, а также типами саморегуляции. Выявлено, что наибольшее число работников в течение рабочей недели испытывают состояния оптимальной психической активности, при этом их количество уменьшается от начала недели к ее середине, достигая минимальных значений в среду. Количество же неравновесных психических состояний возрастает от понедельника к четвергу, затем начинает снижаться.

Ключевые слова: динамика, психическое состояние, саморегуляция, ментальные структуры.

N.Yu. Kayumova,
Kazan (Volga Region) Federal University

FIVE-DAY DYNAMICS OF MENTAL STATES OF INDUSTRIAL WORKERS

The article examines the main aspects of the dynamics of mental states of production workers during five working days, analyzes the interrelationships of mental states with mental structures, as well as types of self-regulation. It was revealed that the largest number of employees experience states of optimal mental activity during the working week, while their number decreases from the beginning of the week to its middle, reaching minimum values on Wednesday. The number of unbalanced mental states increases from Monday to Thursday, then begins to decrease.

Keywords: dynamics, mental state, self-regulation, mental structures.

На современном этапе развития психологии активно изучается вопрос саморегуляции психических состояний, который неразрывно связан с их динамикой. Нами предпринята попытка изучения динамики психических состояний работников производства в течение пяти рабочих дней с целью выявления закономерностей их протекания, а также установления динамики их структуры. Так,

А.Н. Алёхиным, Э.А. Неберекутиной изучалась динамика психического состояния учащейся молодежи в условиях самоизоляции. В результате проведенного исследования авторы установили, что непривычные условия жизнедеятельности являются существенным фактором, нарушающим психическую адаптацию, что влечет за собой изменения психического и функционального состояния, которые фиксируются в самооценках [1]. А.А. Юровым проводилось исследование недельной динамики психических состояний инженеров при работе в условиях опасных для жизни, в результате которого была установлена относительная стабильность состояний последних, выявлено, что агрессия преобладает у 60 % инженеров выше порогового минимума и остается неизменной в динамике [2].

В проведенном нами исследовании приняли участие 62 работника производственной сферы, из них 17 мужчин и 45 женщин. Данное исследование осуществлялось в несколько этапов. На первом этапе исследования были диагностированы особенности ментальных структур и регуляторных свойств респондентов. На втором этапе испытуемым предлагалось на протяжении пяти дней оценивать текущее психическое состояние с помощью методики «Рельеф психического состояния личности» (краткий вариант)» А.О. Прохорова, М.Г. Юсупова.

В ходе исследования применялись следующие методы математико-статистического анализа данных: анализ средних значений, корреляционный анализ методом Спирмена. Анализ полученных данных проводился с использованием программы SPSS 23.

Результаты

Для анализа полученных результатов применялась классификация, предложенная А.О. Прохоровым, в соответствии с которой все испытываемые человеком психические состояния могут быть разделены на состояния оптимальной психической активности, а также неравновесные состояния повышенной либо пониженной психической активности [3].

Так, согласно проведенному исследованию, наибольшее количество работников производства на протяжении рабочей недели испытывают состояния оптимальной психической активности. Наивысший показатель оптимальных психических состояний характерен для понедельника, наименьший – для среды, далее показатели начинают нарастать и к пятнице достигают средних значений, характерных для вторника. Количество неравновесных психических состояний высокой психической активности имеет наименьшие показатели в понедельник, наивысшие показатели в среду и четверг, показатели пятницы совпадают с показателями вторника. Количество неравновесных психических состояний низкой психической активности имеет наивысшие показатели в понедельник, наимень-

шие показатели в среду, далее наблюдается постепенный рост к пятнице. При оценке соотношения состояний оптимальной психической активности и неравновесных состояний (высокой и низкой активности), наблюдается постепенный рост от понедельника в середине недели с достижением пиковых значений в среду и четверг, затем наблюдается снижение.

Совокупный анализ данных показывает, что для состояний оптимальной психической активности в течение недели характерны устойчивые взаимосвязи с показателями методики «Смыслжизненные ориентации», по шкалам «цель жизни», «результат жизни» и «общая осмысленность жизни». Также наличествует устойчивая взаимосвязь по шкале «общий уровень рефлексии» (методика «Диагностика рефлексивных процессов»), а также по уровню организованности ментальных структур. Корреляции со способами саморегуляции представлены одним, максимум двумя показателями, различными по дням недели.

Для неравновесных состояний высокой и низкой психической активности характерно большее количество взаимосвязей со способами саморегуляции, возрастающее от понедельника к пятнице.

На основании представленных данных приходим к выводу, что пятидневная динамика работников производственной сферы происходит по синусоидному типу, а именно: наибольшее количество сотрудников, испытывающих состояния оптимальной психической активности приходится на понедельник постепенно снижаясь в середине недели (минимальное значение в среду), далее происходит рост. Для неравновесных состояний высокой и низкой психической активности наблюдается рост с начала недели к ее середине с достижением максимальных показателей к четвергу, затем наблюдается спад.

Благодарность. *Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда, проект № 23-18-00232.*

Список литературы:

1. Алёхин А.Н., Неберекутина Э.А. Динамика психического состояния учащейся молодежи в условиях самоизоляции // Вестник психотерапии. 2021. № 80 (85). С. 39–46.
2. Юров А.А. Недельная динамика психических состояний инженеров при работе в условиях опасных для жизни // Сборник научных статей международной конференции Ломоносовские чтения на Алтае: фундаментальные проблемы науки и образования. Барнаул: Алтайский государственный университет, 2015. С. 3381–3383.
3. Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний. М.: Институт психологии РАН, 1998.