

**S. A. Kukhta**

### THE PROBLEM OF WORK ENGAGEMENT AND PERSONALITY'S PROFESSIONAL BURNOUT

The article deals with a problem of work engagement and professional burnout. The analysis of studied aspects of this problem is presented. Despite the fact that there are many famous scientists who worked with issues of professional burnout and work engagement, the existed data are absolutely contradictory and fragmentary. A great role in the formation of professional burnout play socio-psychological relationships in the organization, as well as social support by colleagues, directors and other people (for example, family or friends). It is also determined that a democratic style of leadership promotes the formation of professional burnout in a less degree. The problem of professional burnout and work engagement has a serious practical importance; its solving is very perspective even nowadays with insufficient amount of knowledge, because it will noticeably increase effectiveness of work with help of burnout prophylactics.

**Keywords:** work engagement, professional burnout.

*Подано до редакції 26.05.2013*

УДК 159.953.3

**В. В. Плохих**

### УСТАНОВОЧНАЯ ДЕТЕРМИНАЦИЯ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ СУБЪЕКТИВНЫХ ОЦЕНОК И ПЕРЕЖИВАНИЙ ТЕЧЕНИЯ ВРЕМЕНИ

*Возникающие у человека с возрастом впечатления ускорения физического времени рассматриваются в аспекте изменений характеристик целостных установочных длительностей и дискретных последовательностей реализуемых актов жизнедеятельности. Полагается, что таким впечатлениям способствует объединение и сокращение установочных длительностей, а также снижение плотности следования и различимости, группировка и слияние событий и действий, рассматриваемых и реализуемых человеком.*

**Ключевые слова:** длительность, последовательность, возраст, психологическое время, физическое время, установка, переживание времени.

Время «стоит», «тянется», «идет», «летит», «мчится». Именно в такой направленной последовательности изменяются с возрастом впечатления человека от течения времени жизни. Это предельно общая тенденция, печально отмечаемая практически всеми зрелыми людьми. Обусловливаемое возрастом замедление течения психологического времени, формирующее у человека устойчивые впечатления ускорения хода физического времени, усугубляется повышением скорости реализации различных информационных, производственных и социальных процессов. Всеобщая технологизация и стереотипизация способов деятельности вынуждает многих людей регулярно решать простые типовые задачи, выполнять ставшие привычными операции и действия. Это, в свою очередь, способствует формированию у человека впечатления бессмысленного времяпрепровождения, иллюзии своеобразных невосполнимых «провалов» во временной перспективе жизнедеятельности. Наряду с этим, в связи с массовым и все более нарастающим увлечением людей телевидением, интернетом, различными играми и развлечениями, значительные отрезки прожитого времени просто «выпадают» из осмысленной последовательности событий и действий. Переживания указанных нарушений временной перспективы жизнедеятельности значительным образом усиливаются через осознание человеком неминуемо приближающегося конца жизни. Последнее существенным образом влияет на изменения в мировоззре-

нии, в ценностно-мотивационной сфере личности, на способности человека, отталкиваясь от опыта, формировать представление о значимых целях, задачах, временной перспективе будущего.

Несмотря на выраженность и очевидность возрастных изменений в оценках и переживании времени, убедительных интерпретаций таких эффектов в науке не дается. Предлагаемые объяснения рассматриваемого феномена, как правило, акцентируют внимание на отдельных аспектах и причинах его возникновения. Учитывая это, целью данной работы является определение общих теоретических положений и подхода для эффективной интерпретации, как впечатлений возрастного ускорения физического времени, так и ситуативных изменений субъективных оценок и чувства времени человека.

В биологически ориентированных интерпретациях предполагается, что возрастное замедление течения психологического времени зависит от естественного замедления процессов гомеостаза в организме [6]. В этой связи можно отметить, что замедление течения органических процессов действительно влияет на общую активность и может быть существенным фактором снижения частоты и силы новых жизненных впечатлений человека. Вместе с тем, диапазон возрастных изменений оценок и переживаний времени столь широк, что его вряд ли следует прямо связывать с гомеостатическими изменениями. И, с другой стороны, биографии многих выдающихся мыслителей

и деятелей культуры свидетельствуют о том, что с возрастом их интеллектуальная активность не только не снижалась, а даже повышалась до некоторых предельных значений, достигавшихся в зрелости и даже в преклонных годах, когда впечатление ускорения течения физического времени становится чрезвычайно выраженным.

Точка зрения на причины рассматриваемого феномена, близкая к приведенной выше, но уже имеющая психологические корни, связывает переживание течения времени с событийной насыщенностью жизни человека [6]. В рамках такого рода интерпретаций имеет значение, прежде всего, интенсивность и число значимых для субъекта событий. В данном случае полагается, что с возрастом событийный поток уменьшается, а получаемые человеком впечатления становятся привычными и течение психологического времени замедляется. Созвучно с такой точкой зрения, С. Тейлор рассматривает связь между скоростью течения времени и количеством перцептивной информации, перерабатываемой сознанием [5]. В данной концепции полагается, что с увеличением количества воспринимаемой информации физическое время для человека замедляется. При этом в общем случае С. Тейлор связывает изменения в оценке и переживании человеком течения времени и с информационной насыщенностью его взаимодействий с действительностью, и с изменением силы его «Эго». Соответственно, такое видение и чувство «ускорения времени» с возрастом может быть связано с уменьшением объема перерабатываемой сознанием информации за счет усиления «Эго».

Следует отметить, что указанные связи вполне выражены для преклонного возраста. Однако, как и в случае ссылок на метаболические процессы, такие связи не могут быть приняты как единственно значимые. Для многих зрелых людей частота значимых событий и информационная насыщенность впечатлений может увеличиваться. Но именно в этот возрастной период, а довольно часто уже и в молодости, человек с полной ясностью осознает не только ограниченность жизни, но и её быстротечность. К этому также необходимо добавить и тот факт, что информационная насыщенность воспринимаемых событий величина относительная и субъективная. В то время как для одного человека, в зависимости от его целей, состояния и опыта, некоторое событие может быть незначительным, для другого – то же самое событие увязывается с самыми существенными аспектами жизнедеятельности. С таких позиций для деятельных интеллектуалов преклонного возраста малозаметный остальным окружающим факт может иметь исключительно большое информационное наполнение. Как следствие, объем информации из одного воспринимаемого такими интеллектуалами события может быть существенно большим, чем суммарная информация, получаемая молодыми людьми из множества различных фактов.

Предложен ряд объяснений рассматриваемого феномена, которые обобщенно можно принимать как ориентированные на прошлое человека. В представленном аспекте П. Фресс отмечает, что переживаемая длительность проживаемых лет оценивается человеком относительно продолжительности прожитой жизни [6]. Полагается, что в результате такого умозрительного сопоставления каждый последующий год представляется человеку как более короткий по сравнению с прожитым.

В аспекте ориентации на прошлое возрастное замедление психологического времени может рассматриваться и с позиций причинно-целевой концепции Е. И. Головахи и А. А. Кроника [2]. Исходя из положений этой концепции, следует предположить, что увеличение числа нерешенных человеком в прошлом проблем приводит к отягощению его настоящего, к накоплению актуальных межсобытийных связей и, как следствие, к ограничениям возможностей планирования перспективы будущего. В результате отмеченных тенденций число новых значимых впечатлений сокращается, а человек погружается в круговорот поиска решений ранее возникших проблем, но представленных в настоящем в новом виде и в новых условиях.

В выводах по своей работе М. П. Карпенко с соавторами определяют связь между возрастными изменениями восприятия времени и функциями памяти [3]. В обосновании указанного подхода принимаются во внимание факты снижения количества запоминаемых событий с увеличением возраста и числа вспоминаемых событий в зависимости от их давности относительно настоящего. Опосредованно здесь предполагается и снижение уровня психической активности в связи с прожитыми годами. На основании результатов анализа эмпирических данных исследователи делают заключение о том, что сопровождающее процесс старения впечатление ускорения физического времени обусловлено уменьшением числа запоминаемых человеком событий. Вместе с тем, авторами не приводится ни количественных данных, свидетельствующих о связи указанных параметров, ни соответствующей доказательной аргументации. Конечно же, процессы памяти, организующие временную перспективу прошлого, являющиеся опорой для восприятия настоящего и формирования представления о будущем, имеют фундаментальное значение для реализации функций оценки и переживания времени. Однако помимо самого факта ассоциативного воспоминания события должна также учитываться и мотивационная обусловленность и целесообразность такого воспоминания. В целом же следует отметить, что увязывание процесса текущего разворачивания субъектом временной перспективы жизнедеятельности, содержащей события прошлого, настоящего и вероятного будущего, только на материале воспоминаний представляется ограниченным.

Рассмотренный выше подход несколько противоречит взглядам, согласно которым объяснение впечатлений возрастного ускорения физического времени увяз-

зывается с возможной продолжительностью жизни человека. Такие взгляды основываются на представлении об ограниченности жизненного потенциала субъекта, на ограничении «завода» биологических часов [1]. В данном случае можно предположить, что с годами человек, все более отчетливо предвидя временную перспективу будущего, под страхом надвигающегося завершения жизни приходит к размеренности и скованности жизненных проявлений, к снижению психической активности и, как следствие, к замедлению течения психологического времени.

Возрастные изменения в субъективных оценках течения времени преимущественно рассматриваются в отношении значительных временных интервалов (не менее продолжительности одного дня) [6]. Однако сходные по субъективным впечатлениям эффекты наблюдаются и для малых интервалов времени. В свою очередь, эти эффекты также преимущественно интерпретируются как уникальные.

Выделяется ряд феноменов текущего замедления или ускорения течения психологического времени. Эти феномены возникают в связи с определенными состояниями человека, его мотивацией, с характером и содержанием выполняемых действий.

Известно, что обедненные впечатлениями и действиями отрезок времени жизни рассматривается как протекающий медленно. Точно также субъективно оцениваемое время замедляется тогда, когда человек воспринимает много новых событий, много новой информации. Казалось бы, в данном случае обнаруживается противоречие. Но это противоречие снимается пониманием того, что в состоянии непринужденности и бездействия сознание человека довольно часто заполняется множеством несвязанных мыслей (мысленной болтовней), что по форме сходно с восприятием новых, еще не достаточно включенных в структуру опыта, разрозненных впечатлений. Аналогичный эффект субъективно тянувшегося времени наблюдается в случае, когда человек вынужден решать неинтересные для себя задачи. В противоположность к этому, при выполнении деятельности с интересом время для субъекта проходит быстро. Аналогично, если человек концентрирует на чем-то свое внимание, физическое время принимается как ускоряющееся.

Переживание ускорения физического времени возникает и в случае многократного выполнения одной и той же последовательности действий. В результате происходящей при этом автоматизации действий человек перестает замечать не только содержательные моменты своих усилий, но и ход времени. С точки зрения раскрытия психологических механизмов трансформаций переживаний и оценок времени представленный феномен весьма показателен. В данном случае замедление течения психологического времени обуславливается объединением отдельных последовательных операций и действий в содержательно связанные группы, представляющие собой в иерархической структуре деятельности единицы активности

более высокого порядка, в сравнении с первичной последовательностью действий. Таким образом, в основе рассматриваемого феномена изменения течения времени отчетливо выступает определяющая роль согласования целого и частей.

Если присмотреться к феноменам, описанным выше, то становится понятным, что изменения в соотношениях целого и частей имеют для возникновения этих феноменов ключевое значение. В случае незаполненного определенной активностью или обедненного впечатлениями интервала времени в рамках единой временной перспективы жизнедеятельности человека этот интервал довольно часто заполняется последовательностью разрозненных мыслей и делится на множество отдельных частей. В результате такого дробления и возникает впечатление замедления физического времени. Аналогичное впечатление возникает и тогда, когда человек активно воспринимает высокоинформативную последовательность новых событий и событий, устойчивые ассоциативные связи между которыми еще не установлены.

Есть ряд феноменов изменения течения психологического времени, которые, казалось бы, не зависят от соотношений целого и частей. К таким феноменам можно отнести впечатления замедления физического времени в случае наличия у человека выраженных отрицательных или положительных эмоций [7]. Вместе с тем, если рассмотреть полную психологическую «картину» отрицательного переживания, то можно отметить наличие у человека множества мыслей и действий, в которых реализуются разнообразные попытки избавления или отвлечения от неприятных впечатлений и ощущений. В результате и в данном случае происходит активное заполнение отрицательно эмоционально окрашенного временного интервала последовательностью различных мыслей и действий. Обратно этому, в случае ярких положительных переживаний все воспринимаемые события связываются единым эмоциональным фоном, способствующим формированию целостного потокового состояния, в котором разобщенность мыслей и представлений человека нивелируется. В данном случае возникает потоковый эффект, как и в случае реализации двигательных навыков.

Впечатление значительного (порой в несколько раз) замедления хода физического времени может возникать у субъекта в измененном состоянии сознания (боевой транс) и в случаях предельно сильного стрессового напряжения. И в данном случае нетрудно отследить фундаментальный аспект согласования целого и частей. Находясь в измененном состоянии сознания или испытывая значительный стресс, человек целесообразно и в силу предельной актуализации потребности борьбы за выживание (свое и близких) способен к необыкновенной концентрации внимания, к объединению общим смыслом всех значимых текущих воспринимаемых событий, мыслей и действий. В состоянии боевого транса или идеального выступления спортсмен или боец, связанные единым замыслом операции и действия, реализуют их

намного интенсивнее и энергичнее в сравнении с обычными условиями. При этом можно полагать, что психика человека переключается на иной уровень темпоральности, с иными временными мерами и критериями эффективности.

Аспект согласования целого и частей можно установить и в рассмотренных ранее интерпретациях возрастных изменений чувства времени. В концепциях, исходящих из замедления процессов гомеостаза и снижения психической активности, полагается постепенное уменьшение частоты впечатлений человека в течение жизни. С точки зрения постепенного привыкания человека к определенным жизненным условиям и выработки устойчивых поведенческих стереотипов можно говорить о формировании целостных поведенческих форм. И, наконец, в рамках концепций, непосредственно связывающих возрастные изменения чувства времени с соотношениями прожитого и предполагаемого полного времени жизни или с отношением продолжительности текущего события с календарным возрастом, акцент на согласование целого и частей выступает с очевидностью.

С точки зрения раскрытия специфики согласования целого и частей применительно к временной сфере возникает необходимость конкретизации того, что следует понимать под целым и что следует принимать как части. В отношении физического времени в данном аспекте затруднений не возникает. Для физического времени целое – это количественно определенный временной интервал, складывающийся из более коротких интервалов, выделяемых в соответствие с принятыми мерами времени. При этом следует добавить, что для данного формального выражения не имеет никакого значения то, каким событийным содержанием заполнены временные интервалы.

Принципиально другое понимание целого и частей требуется для психологического времени в определении временной перспективы события, действия или, тем более, жизненного пути человека. Временная развертка становления некоторого жизненного процесса не может быть отделена от существа этого процесса без невосполнимой утраты своеобразия его динамики и темпоральности. В результате указанного отделения течение психологического времени упрощается до формальной последовательности различных продолжительностей, определяемых на основе количественных мер.

С позиций разрабатываемого нами установочно-событийного подхода к анализу психологического времени это время рассматривается как синтез содержательно определенной установочной длительности целостных актов жизнедеятельности человека и сознательно выделенной в рамках этой длительности последовательности событий и действий [4]. Представляется, что целостная непрерывная длительность течения психологического времени формируется в связи с неосознаваемой установкой на основе направленной реализации психического процесса. Последо-

вательность событий и действий, в свою очередь, выделяется человеком сознательно и выстраивается в хронологическом порядке согласно с принятыми временными мерами и ориентирами. С учетом литературных данных следует полагать, что длительность и последовательность возможно рассматривать как два измерения психологического времени: содержательно обусловленное и формальное. Причем с позиций системного подхода длительность устанавливается на более высоком уровне психической активности (параметр порядка), тогда как последовательность образуются на нижележащем иерархическом уровне. Течение длительности переживается человеком. Если для психического процесса в своем становлении не встречается значимых препятствий, тогда у субъекта возникает потоковое состояние, в котором частные моменты сознанием практически не выделяются. В противоположность к этому, когда на пути к цели возникают препятствия, сознание активизируется и отделяет последовательные этапы реализации процесса жизнедеятельности.

Установочная длительность задается в соответствии со смысловой направленностью усилий человека и ограничивается моментами начала и завершения события или действия. При этом длительность соответствующей актуальной целевой и смысловой установки расширяется с восхождением человека в понимании все более глубоких смыслов жизнедеятельности и действительности. Именно такое расширение длительности и может связываться с истинной бесконечностью потока времени [4]. В свою очередь, в аспекте определения и конкретизации смысловой нагруженности установочной длительности сознание при необходимости выделяет, исходя из причинно-следственных отношений, последовательные этапы реализации соответствующих событий и действий. К примеру, планирование решения задачи или метод опорных точек в организации деятельности вполне могут приниматься как определенная реализация целостной установочной длительности и временной последовательности как измерений психологического времени.

С точки зрения установочно-событийного подхода к исследованию психологического времени возрастные изменения переживания времени проходят по двум взаимосвязанным направлениям. Эти направления задаются преобразованиями на уровне установочной длительности и в измерении событийной последовательности процессов жизнедеятельности человека.

По причине возрастного снижения общей активности субъекта, сознательно фиксируемый за определенное время событийный ряд, сокращается. Наряду с этим, в связи с очевидным для более старших людей уменьшением вероятности принятия рискованных решений и снижением стремления к радикальным изменениям жизненных обстоятельств, необходимый для дифференциации временной последовательности уровень новизны текущих впечатлений постепенно снижается. К этому также следует добавить, что с

накоплением опыта в некоторых устоявшихся условиях для человека повторяющиеся сочетания следующих друг за другом отдельных событий объединяются, увеличиваются, а число осознаваемых событийных единиц уменьшается. В конечном счете, общим результатом указанных возрастных изменений является то, что формируемая и отслеживаемая человеком событийная последовательность становится менее плотной и более обобщенной.

С возрастом наблюдаются и изменения в процессе формирования установочной длительности действий и обобщенной временной перспективы жизни человека. Эти изменения также происходят по нескольким взаимосвязанным направлениям. Во-первых, с возрастом связи структуры опыта становятся более прочными, привычными, подчиненными все более определенным смысловым отношениям в структуре мировоззрения. Во-вторых, у многих людей с годами область жизненных интересов обедняется, а смысловые детерминанты связей с окружающей действительностью становятся существенно ограниченными. Как следствие, определяемые этими связями установочные длительности жизненных актов значительным образом сокращаются. В-третьих, с характерным для взрослеющего человека усилением «Эго» структура опыта обретает большую консервативность. Это, в свою очередь, может стать значительным препятствием для системных процессов самоорганизации, для творческой активности человека, для его личностного роста. Как следствие, такого рода обстоятельства ограничивают субъекта в постижении новых смыслов, в расширении временной перспективы реализации жизненных интересов. К сказанному также следует добавить тот факт, что с возрастом человек может все более замыкаться в кругу определенных предпочтений, относящихся к условиям и способам взаимодействия с действительностью. Такие предпочтения способствуют увеличению роли одних

смысловых отношений в ущерб другим. Результатом указанных преобразований в смысловой структуре личностной организации могут быть нарушения в иерархии ценностей, убеждений, мотивов, в понимании смысла происходящего. В конечном счете, все это также способствует сжатию установочной длительности актов жизненной активности и временной перспективы жизни человека. Таким образом, возрастные изменения субъективных оценок и чувства времени могут связываться с особенностями организации, заполнения и реализации смысловой сферы личности с возможностями понимания человеком процессов действительности и, как следствие, с сокращением длительности рассматриваемых событий и выполняемых действий.

#### Выводы

1. Продуктивный анализ сопровождающего взросление человека впечатления ускорения физического времени представляется возможным в аспекте определения темпоральных соотношений целого и частей, где в качестве целого выступает установочная длительность актов жизнедеятельности, а частями являются последовательные события и действия.

2. Зависящее от возраста впечатление человека об ускорении физического времени может обуславливаться тенденцией к объединению и сокращению установочных длительностей жизненных актов в связи с обобщением, упрощением и изменением значимости личностных смыслов, а также в связи с ограничением информационного обмена с окружающей средой.

3. С увеличением возраста в формируемых человеком последовательностях событий и действий снижается плотность следования и различимость элементов, становится более выраженным объединение элементов группы и их слияние, что может способствовать возникновению впечатления ускорения физического времени.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Абульханова К. А. Время личности и время жизни / К. А. Абульханова, Т. Н. Березина. – СПб.: Алетей, 2001. – 304 с.
2. Головаха Е. И. Психологическое время личности / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. – М.: Смысл, 2008. – 267 с.
3. Карпенко М. П. Модель возрастного изменения восприятия времени / М. П. Карпенко, Е. В. Чмыхова, А. Т. Терехин // Вопросы психологии. – 2009, № 2. – С. 81–87.
4. Плохих В. В. Психология временной регуля-

ции деятельности человека: [моногр.] / В. В. Плохих. – Донецк: Ландон XXI, 2011. – 412 с.

5. Тейлор С. Покорение времени: Как время воздействует на нас, а мы на время / Тейлор С.; [пер. с англ. Н. Лисовой]. – М.: Альпина нон-фикшн, 2010. – 256 с.

6. Фресс П. Восприятие и оценка времени // Экспериментальная психология; [пер. с франц.]; под ред. П. Фресса и Ж. Пиаже. Вып. 6. / П. Фресс. – М., 1978. – С. 88–135.

7. Элькин Д. Г. Восприятие времени / Д. Г. Элькин. – М.: АПН РСФСР, 1962. – 312 с.

*В. В. Плохих*

#### УСТАНОВЧА ДЕТЕРМІНАЦІЯ ВІКОВИХ ЗМІН СУБ'ЄКТИВНИХ ОЦІНОК ТА ПЕРЕЖИВАНЬ ПЛІНУ ЧАСУ

Враження прискорення фізичного часу, що виникають у людини з віком, розглядаються в аспекті змін характеристик цілісних настановних тривалостей та дискретних послідовностей актів життєдіяльності, які реалізуються. Вважається, що таким враженням сприяє поєднання та зменшення настановних тривалостей, а також

зниження щільності чергування та можливості розрізнення, групування та злиття подій та дій, які розглядаються та реалізуються людиною.

**Ключові слова:** тривалість, послідовність, вік, психологічний час, фізичний час, настанова, переживання часу.

**V. V. Plokhikh**

**ADJUSTING DETERMINATION OF AGE CHANGES OF SUBJECTIVE ESTIMATIONS AND EXPERIENCING OF TIME PASSING**

The feeling of time acceleration which occurs in humans' brains with the process of aging is considered in the aspect of changing characteristics of the integral durations and discrete consequences of performed acts.

The productive analysis of the feeling of physical time acceleration is possible in the aspect of defying temporal relation of the whole and its parts, where the adjusting duration of life acts is the whole, and consequent actions and acts are its parts. This feeling depends on human's age and can be conditioned by the tendency to unity and reduction of life acts duration because of generalization, simplification and changing the significance of personal meanings, as well as restriction of informational exchange with environment.

**Keywords:** duration, sequence, age, psychological age, physical age, experience of time.

*Подано до редакції 22.05.2013*

---