

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

УДК 331.022

О. И. Дорогина

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

*Аннотация.* В статье рассматривается проблема оптимизации низкого уровня работоспособности. Целью работы было выявление психологических особенностей педагогов с разным уровнем работоспособности и создание с учетом полученных данных программы содействия ее повышению. Опыт реализации программы подтвердил ее эффективность – низкая работоспособность педагогов была оптимизирована за счет развития саморегуляции, эмоциональной устойчивости и снижения уровня выраженности экстрапунитивной реакции на фрустрирующую ситуацию.

Результаты исследования могут быть использованы при создании программ повышения квалификации педагогов и организации курсов для студентов вузов.

*Ключевые слова:* профессиональная деятельность, работоспособность, педагоги, психологические особенности.

*Abstract.* The paper considers the issue of teacher's work capacity optimization. The research is aimed at defining teachers' psychological peculiarities relating to their work capacity level and creating the assistance program for its optimization. In the course of the program implementation, its effectiveness has being proved, the low work capacity being optimized by developing self-control, emotional stability and decreasing the aggressive reactions in frustrating situations. The research findings can be applied while creating programs for teachers' further training as well as for students training courses.

*Index terms:* professional activity, work capacity, teachers, psychological characteristics.

Реформирование системы образования предъявляет новые требования не только к содержанию и технологиям обучения, но и к личности педагога. Высокое качество образовательных услуг может быть достигнуто только при наличии субъектов педагогической деятельности, постоянно совершенствующих свое мастерство, эффективно включающихся в про-

цесс труда, мобильно реагирующих на происходящие в образовательном пространстве изменения.

Во всем мире наблюдается тенденция к ускорению темпа жизни: уменьшается время принятия критических решений, увеличивается поток информации и вместе с тем сокращается время на обучение, адаптацию, выполнение деятельности. Поэтому особую значимость приобретает проблема изучения работоспособности субъекта деятельности.

В «Психологическом словаре» работоспособность определена как потенциальная способность человека на протяжении заданного времени и с определенной эффективностью выполнять максимально возможное количество работы [8]. Одним из важнейших факторов работоспособности является величина функциональных резервов организма, т. е. выработанной в процессе эволюции адаптационной способности во много раз усиливать интенсивность своей деятельности по сравнению с состоянием относительного покоя. Физиологические резервы обеспечиваются анатомо-физиологическими и функциональными особенностями строения организма, поэтому увеличить физиологическую работоспособность организма невозможно, ее можно лишь оптимизировать за счет психологических свойств, определяющих готовность к деятельности, удовлетворенность ею, эффективность и качество труда. В соответствии с этим работоспособность понимается как одно из основных социально-биологических свойств человека.

Усложнение характера и условий труда педагогов, увеличение нагрузки в силу введения ЕГЭ, освоения инновационных образовательных технологий повышает требования к профессиональной активности этих специалистов. Стала очевидной необходимость разработки программы оптимизации низкого уровня работоспособности, обучающей своевременно адаптироваться к быстро меняющимся условиям производственной и внешней среды, объему и интенсивности труда, полностью восставать в заданном лимите времени.

Подготовкой к созданию программы было изучение психологических особенностей педагогов. Для определения психофизиологического и психологического статуса испытуемых были использованы методика диагностики работоспособности Э. Ландольта; методика исследования экстраверсии / интроверсии и нейротизма Г. Айзенка; методика исследования ситуативной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера; рисуночный метод исследования фрустрационных реакций С. Розенцвейга; методика многофакторного исследования личности (16PF, FORM C) Р. Кеттелла. Направлен-

ность вегетативных реакций и характер симпатико-парасимпатических взаимоотношений оценивались по таблицам А. М. Вейна. Оптимизация низкого уровня работоспособности осуществлялась посредством комплексного метода психологического содействия.

В эмпирических исследованиях были задействованы учителя общеобразовательных школ Екатеринбурга – 360 женщин в возрасте от 25 до 62 лет. В апробации методик и пилотажных исследованиях приняли участие более 100 чел.

Теоретической базой исследования стали работы отечественных ученых. Н. А. Аминовым, А. А. Барановым, Н. В. Кузьминой установлены психологические особенности деятельности педагогов: коллективистская направленность, социабельность, смелость, доминантность, социальная адаптированность, эмоциональная устойчивость, самоуверенность, флегматичность, ассоциативное богатство речи, ее выразительность, энергетизм, способность образно мыслить, наблюдательность, интуиция, владение мимикой и пантомимикой [1; 2; 5].

К психологическим свойствам личности педагога исследователи относят целеустремленность, желание работать с учащимися, требовательность, честность, справедливость, чуткость, реалистичность, в некоторых случаях – низкую саморегуляцию, проявляющуюся во вспыльчивости. Специфика педагогических способностей, по мнению психологов, предопределяется избирательной интегральной чувствительностью к сфере субъект-субъектных отношений.

Среди различных психологических особенностей личности педагога лучше всего изучена эмоциональность – важнейший фактор взаимодействия в учебно-воспитательной работе, определяющий успех педагогического воздействия, мобилизующий учащихся к действиям [7].

Сами педагоги полагают, что для их профессиональной успешности наиболее значимы требовательность, принципиальность, гуманность и чуткость, воля, а затрудняют их деятельность отсутствие самообладания, проявляющееся в резкости, вспыльчивости, грубости, а также уступчивость и либерализм.

На основании теоретического анализа нами был сделан ряд выводов. Работоспособность – величина функциональных и психологических резервов организма, которые без ущерба для состояния здоровья при условии достаточного уровня мотивации могут быть реализованы в требуемый объем работы заданного качества [3]. Функциональные резервы определены консти-

туционально и не могут быть изменены. Их можно лишь оптимизировать, используя психологические особенности, которые оказывают влияние на работоспособность, готовность к работе, удовлетворенность трудом, эффективность и качество педагогической деятельности.

В ходе исследования мы измеряли работоспособность нервной системы, т. е. базовую, первичную работоспособность, лежащую в основе любой деятельности. Особенности этого вида работоспособности проявляются в нашем исследовании косвенно, через восприятие и переработку информации в соответствии с определенными правилами.

Анализ качественных показателей работоспособности испытуемых (продуктивности ( $Pt$ ), выносливости ( $Kp$ ), средней точности ( $Am$ ), точности и надежности ( $Ta$ )) обнаружил, что 32% педагогов (115 чел.) свойственна высокая работоспособность. Кратковременно повышаясь в начале, продуктивность их деятельности затем стабилизируется, практически не меняясь до завершения. Аналогично уровень точности после кратковременного снижения (или без него) в течение всей работы остается постоянным – высоким или средним ( $Am > 0,80$ ).

Низкие психофизиологические параметры работоспособности были зафиксированы у 26% обследованных (94 чел.).

Сравнение групп педагогов с высокой и низкой работоспособностью, проведенное с использованием  $U$ -критерия Манна–Уитни [9], выявило значимые различия по следующим шкалам: нейротизм ( $z = 168,50$ ;  $p = 0,04$ ), экстраверсия ( $z = 180,0$ ;  $p = 0,03$ ), личностная тревожность ( $z = 100,50$ ;  $p = 0,02$ ), эмоциональная устойчивость ( $z = 158,50$ ;  $p = 0,04$ ), сдержанность ( $z = 132,50$ ;  $p = 0,04$ ), нормативность ( $z = 118,50$ ;  $p = 0,04$ ), робость ( $z = 102,50$ ;  $p = 0,02$ ), дипломатичность ( $z = 108,0$ ;  $p = 0,032$ ), консерватизм ( $z = 162,00$ ;  $p = 0,04$ ), высокий самоконтроль ( $z = 99,0$ ;  $p = 0,01$ ), напряженность ( $z = 168,50$ ;  $p = 0,03$ ), реакция на препятствие ( $z = 162,00$ ;  $p = 0,04$ ), экстрапунитивная ( $z = 79,50$ ;  $p = 0,00$ ) и интропунитивная реакция на фрустрирующую ситуацию ( $z = 126,00$ ;  $p = 0,04$ ).

Педагоги с высокой работоспособностью имели более высокие показатели подвижности нервных процессов, низкие показатели нейротизма, экстравертированности, личностной тревожности, высокие показатели эмоциональной устойчивости, сдержанности, нормативности, смелости, дипломатичности, консерватизма. Им свойственны высокий самоконтроль, низкая напряженность, интропунитивная реакция на фрустрирующую ситуацию (в ответе испытуемых проявляется чувство собственной вины).

Ярко выраженная сила нервной системы и подвижность нервных процессов способствуют быстрой ориентации в новой ситуации и повышению устойчивости к психическому напряжению. Педагоги с такими характеристиками любят импровизировать, не боятся неожиданностей, которые могут возникнуть на уроке, не теряются, быстро изменяют план урока и заменяют то или иное средство решения задачи. Они меньше времени уделяют предварительным пояснениям и созданию ориентировочной основы деятельности, часто пояснения дают по ходу выполнения задания, учебный материал излагают живо, эмоционально. К их недостаткам относятся импульсивность поведения, нетерпеливость, порой торопливость. Однако недостатки компенсируются гибким использованием разнообразных педагогических воздействий и приемов, способностью быстро мобилизовывать знания и умения, оперативно обдумывать складывающуюся ситуацию и творчески ее решать.

Испытуемые с низкой работоспособностью продемонстрировали низкие показатели эмоциональной устойчивости, высокие показатели нейротизма, экстравертированности, личностной тревожности, безответственности, робости, прямолинейности, радикализма, напряженности, низкий самоконтроль, плохую контролируемость эмоций и поведения. Для них характерна также экстрапунитивная реакция на фрустрирующую ситуацию, подчеркивается степень ее сложности, акцентируется внешняя причина фрустрации и преобладает чувство вины.

Полученные данные позволяют предположить, что экстравертированность, плохая контролируемость эмоций и поведения обуславливают и способ работы со стрессовыми ситуациями: нервное напряжение снимается путем агрессии, обвинения других (учащихся), после чего наступит компенсация с выраженным чувством вины. Таким образом компенсируют низкую работоспособность педагоги со слабой нервной системой.

На основе проведенного анализа выстраивались корреляционные плеяды, отражающие особенности педагогов рассматриваемых групп.

В группе педагогов с высоким уровнем работоспособности получено 38 корреляционных связей, с низким – всего 19. Кроме того, изменились показатели взаимосвязи психологических и психофизиологических свойств. Для испытуемых первой группы оказались характерны следующие показатели: высокая скорость переработки информации, высокий коэффициент точности, развитый интеллект, эмоциональная устойчивость, жесткость, высокий самоконтроль, напряженность; для представителей второй группы – показатель продуктивности, адекватность самооценки, робость, интропунитивная реакция (чувство собственной вины, агрессия, направленная на себя).

Согласно выводам отечественных и зарубежных ученых, одной из наиболее эффективных психолого-педагогических технологий оптимизации работоспособности является содействие ее повышению.

Психологическое содействие – это комплексный метод, обеспечивающий условия для принятия оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора [4]. Основу метода составляет личностно-проблемный подход, опирающийся на внутренний потенциал каждого конкретного человека и поддержку его окружения, а также на владение методами разрешения наиболее типичных проблем, с которыми сталкивается человек в профессиональной деятельности [6].

Целью созданной нами программы психологического содействия является оптимизация низкого уровня работоспособности педагогов.

К задачам программы относятся:

- предоставление информации о работоспособности и способах ее оптимизации;
- помощь участникам в осознании индивидуальных особенностей работоспособности;
- повышение профессионально-психологической компетентности;
- развитие навыков оптимизации низкой работоспособности.

Программа рассчитана на три месяца и включает три этапа оптимизации низкого уровня работоспособности педагогов.

Первый этап – мотивационно-установочный, создающий основу для последующего обучения. Педагог получает информацию о сущности понятий «работоспособность», «тип реакции на фрустрирующую ситуацию», «эмоциональная устойчивость», «саморегуляция эмоциональных состояний». Содержание обучения включает также комплекс знаний о психологических особенностях педагогической деятельности. Диагностические исследования позволяют каждому участнику программы узнать индивидуальные особенности работоспособности и эмоциональной сферы. Успешная реализация первого этапа приводит к осознанию педагогом себя как уникальной личности; формированию устойчивой мотивации на освоение умений саморегуляции.

На втором этапе осуществляется процесс соотнесения индивидуальных возможностей с формируемой эмоциональной устойчивостью путем включения педагогов в различные виды индивидуально-ориентированной практики. Этот процесс предусматривает самооценку педагогом индивидуальных особенностей на основе последовательного использования инди-

видуальных способов саморегуляции эмоциональных состояний, приемов предупреждения снижения работоспособности в реальных условиях.

Педагог соотносит информацию о собственных индивидуально-типологических качествах со спецификой педагогической деятельности: происходит приспособление индивидуальности к профессиональным задачам и, наоборот, требований, целей, условий деятельности к индивидуальному потенциалу педагога, апробация в реальной практике умений саморегуляции, сформированных на первом этапе. В результате участник программы начинает постепенно овладевать наиболее оптимальными для него способами саморегуляции работоспособности.

В ходе реализации третьего этапа педагог либо самоутверждается в выборе этих способов, либо понимает, что избранный вариант необходимо модифицировать; определяет возможности индивидуального роста в профессиональной сфере. В результате он выстраивает наиболее оптимальную для него модель оптимизации низкого уровня работоспособности и индивидуально-личностного саморазвития, самосовершенствования.

Повышение уровня эмоциональной устойчивости осуществляется через освоение методов саморегуляции эмоциональных состояний в рамках тренинговых занятий. Формами их организации являются беседа; психодиагностические методы исследования личности; экспрессивные методы творческого самовыражения в движении, рисунках, письменных работах; методы социально-психологического тренинга: дискуссия, игровое моделирование, индивидуально-психологическое консультирование.

Для проверки эффективности программы оптимизации низкого уровня работоспособности педагогов применялся квазиэкспериментальный план. Из выборочной совокупности были выделены испытуемые с низкой работоспособностью, разделенные на две равнозначные группы (контрольную и экспериментальную). После реализации в экспериментальной группе предлагаемой программы в обеих группах педагогов был проведен ретест. Интервал между фазами тестирования составил три месяца.

Проверка достоверности различий и сравнение показателей проводились с помощью Т-критерия Вилкоксона, позволяющего установить не только направленность, но и выраженность изменений. Статистически значимые изменения были зафиксированы среди участников программы психологического сопровождения. Они коснулись двух показателей: «саморегуляция» (увеличение на 63,03% при  $p < 0,01$ ) и «экстрапунитивная реакция на фрустрирующую ситуацию» (уменьшение на 39% при  $p < 0,001$ ).

Повышение контролируемости эмоций и поведения и изменение реакции на фрустрирующую ситуацию подтверждают эффективность программы, поскольку улучшения именно в этих сферах могут помочь педагогам увеличить низкую работоспособность.

### **Заключение**

1. На основе теоретического анализа литературы нами было уточнено понятие работоспособности педагогов. Работоспособность трактуется как психофизиологическое свойство, представляющее собой совокупность свойств нервной системы, которые влияют на психические процессы, состояния и психическую активность индивида и детерминируют проявления общеличностных характеристик. Физиологическая работоспособность не поддается изменению, но может быть оптимизирована за счет умения своевременно адаптироваться к быстро меняющимся условиям образовательной среды, объему и интенсивности труда, а также полностью восстанавливаться в заданном лимите времени.

2. Представлена программа оптимизации низкого уровня работоспособности педагогов, которая включает следующие компоненты: а) базовый (глубинные установки, ценностные ориентации педагога); б) содержательный (индивидуальная система знаний о собственной работоспособности и сопровождающих ее психологических состояниях, эмоциональной устойчивости, саморегуляции); в) операциональный (индивидуальная техника саморегуляции работоспособности и эмоциональных состояний); г) рефлексивный (система индивидуальных способов самонаблюдения и самоанализа).

3. Приведены результаты эмпирической проверки созданной нами программы, подтверждающие эффективность соответствующего психологического сопровождения.

Данная работа не претендует на решение всех проблем оптимизации низкого уровня работоспособности педагогов и может быть продолжена в направлениях изучения влияния работоспособности на качество педагогической деятельности, зависимости работоспособности от педагогического стажа, особенностей различных периодов профессионального развития, воздействия других факторов на работоспособность.

### **Литература**

1. Аминов Н. А. Мотивация успеха – неуспеха и ее морфофизиологические корреляты. Сообщение 1. О побудительной функции эмоции успеха – неуспеха // Новые исследования в психологии / гл. ред. В. В. Давыдов. М., 1985. № 1 (32). С. 23–26.

2. Баранов А. А. Стресс-толерантность педагога: теория и практика. М.: АСТ; Ижевск: Изд-во Удмурт. ун-та, 2002. 132 с.
3. Благинин А. А. Надежность профессиональной деятельности операторов сложных эргатических систем: моногр. / Ленингр. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. СПб.: Изд-во ЛГУ, 2006. 144 с.
4. Зеер Э. Ф. Психология профессионального образования: учеб. пособие для студентов вузов. М.: Моск. психол.-социал. ин-т; Воронеж: МОДЭК, 2003. 480 с.
5. Кузьмина Н. В., Реан А. А. Профессионализм педагогической деятельности. СПб.: МААН, 1993. 216 с.
6. Личность и профессия: психологическая поддержка и сопровождение: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Л. М. Митина [и др.]; под ред. Л. М. Митиной. М.: Академия, 2005. 336 с.
7. Маркова А. К. Психология труда учителя: кн. для учителей. М.: Просвещение, 1993. 192 с.
8. Психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Педагогика-Пресс, 1996. 440 с.
9. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. СПб.: Речь, 2007. 350 с.
10. Сыманюк Э. Э. Психологические барьеры профессионального развития личности: учеб.-метод. пособие / под ред. Э. Ф. Зеера. М.: Моск. психол.-социал. ин-т, 2005. 252 с.

УДК 371

Э. Ф. Зеер,  
Л. С. Попова

## **ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ КРЕАТИВНОСТИ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ БАРЬЕРОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГОВ<sup>1</sup>**

*Аннотация.* В статье обобщены результаты изучения влияния креативности на преодоление барьеров профессионального развития педагогов. Предметом исследования было определение взаимосвязи креативности и профессионального выгорания педагогов. Целью работы стало установление закономерностей воздей-

---

<sup>1</sup> Работа выполнена при финансовой поддержке гранта РГНФ № 11-06-01030а.