

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ
ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ
КОЛЛЕДЖА И УЧИТЕЛЕЙ ШКОЛ В УСЛОВИЯХ ВНЕДРЕНИЯ
ИННОВАЦИЙ**

М.А. Титова, А.С. Кузнецова

Работа выполнена при поддержке гранта РФФИ,
проект № 17-06-00994

Аннотация. В исследовании проведен анализ психологических ресурсов саморегуляции функциональных состояний 41 учителя школ и 50 преподавателей колледжа в условиях инноваций, который позволил выявить схожие, характерные для педагогических работников, психологические средства и способы саморегуляции состояний.

Ключевые слова: психологические ресурсы, саморегуляция функционального состояния, инновации, источники профессионального стресса, копинг-стратегии.

**FUNCTIONAL STATES SELF-REGULATION PSYCHOLOGICAL
RESOURCES OF SCHOOL AND COLLEGE TEACHERS WORKING
UNDER IMPLEMENTATION OF INNOVATIONS CONDITIONS**

M.A. Titova, A.S. Kuznetsova

Annotation. The present research aimed to study functional states self-regulation psychological resources of 41 school and 50 college teachers working under implementation of innovations conditions. The results indicated: there are similar functional states self-regulation psychological resources in two groups.

Key words: psychological resources, functional states self-regulation, innovations, stressors, coping behaviour strategies.

В последнее время профессиональная деятельность педагогических работников осложняется условиями повышенной напряженности в связи с перманентным внедрением широкомасштабных отраслевых и технологических изменений в образовании. В связи с этим крайне актуальной становится

необходимость изучения источников профессионального стресса, а также моделей копинг-поведения и способов оптимизации функционального состояния на рабочем месте как ресурсов эффективной психологической саморегуляции функционального состояния педагога.

В связи со смещением фокуса внимания к повышению качества образования в школе предъявляются повышенные требования к ресурсам психологической саморегуляции функционального состояния учителей. Эффективное функционирование этих ресурсов, как известно, обеспечивает стабильность адаптационных процессов, пластичную поддержку работоспособности, укрепление стрессоустойчивости и сохранение профессионального здоровья (Бодров В.А., 2006; Кузнецова А.С., Ерилова В.А., Титова М.А., 2010; Леонова А.Б., 2011; Моросанова В.И., 2012), а также формирует жизнестойкость и стресс-резистентность как факторы профессиональной успешности сотрудников современных организаций. В проведенных ранее исследованиях выявлено, что эффективная психологическая саморегуляция функционального состояния проявляется в приоритетном использовании моделей копинг-поведения, соответствующих правилам организационного поведения и требованиям профессиональной деятельности (Титова М.А., 2016).

Следует отметить, что труд учителя связан не только с пролонгированными процессами реформирования системы образования, но и с эмоционально-насыщенным взаимодействием с разными обучающимися (в том числе, с особыми возможностями здоровья), их родителями, коллегами и администрацией образовательного учреждения (Титова М.А., 2012; Титова М.А., Кузнецова А.С., 2012; Титова М.А., 2016). При этом внедрение новых форм и методов работы предполагает проведение обучения профессионалов и экспертизы качества применения полученных знаний на практике. Такого типа оценка приобретенных профессиональных качеств становится фактором повышения напряженности труда.

В представленном исследовании освещается актуальный в связи с перманентным внедрением инноваций в сфере образования вопрос психологических ресурсов саморегуляции функциональных состояний педагогических работников в осложненных условиях

профессиональной деятельности. Объект исследования – функциональные состояния преподавателей колледжа и учителей школ в условиях пролонгированной и кратковременной напряженности труда. Предмет исследования – психологические ресурсы саморегуляции функционального состояния обследованных педагогических работников.

Целью данного исследования стало выявление типичных средств и способов саморегуляции функциональных состояний преподавателей колледжа и учителей школ в соотнесении с источниками профессионального стресса. Гипотезой исследования стало утверждение о том, что преподаватели колледжа и учителя школ в условиях внедрения инноваций применяют схожие, характерные для педагогических работников, психологические средства и способы саморегуляции функциональных состояний.

Данные собраны при помощи диагностического пакета методик, в который включены: опросник трудового стресса Ч. Спилбергера в адаптации А.Б. Леоновой и С.Б. Величковской для выявления значимых стрессоров и оценки общего уровня стрессогенности работы (А.Б. Леонова, С.Б. Величковская, 2002), опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла в адаптации Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой для сбора данных о типичных моделях копинг-поведения (Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, 2003), анкета для изучения средств восстановления работоспособности и оптимизации функционального состояния на рабочем месте (А.С. Кузнецова, 2004).

В исследовании приняли участие 50 преподавателей колледжа и 41 учитель школ из разных городов России. В результате исследования выявлены типичные источники профессионального стресса обследованных педагогических работников, психологические ресурсы саморегуляции функционального состояния, а также их специфика в группах преподавателей колледжа и учителей школ, осуществляющих свою профессиональную деятельность в условиях постоянного внедрения инноваций и кратковременной напряженностью, связанной с экспертизой знаний.

В результате исследования обнаружено следующее. В целом по

выборке выявлен средний уровень стресса. В качестве наиболее остро воспринимаемых источников стресса преподаватели колледжа и учителя школ называют: чрезмерную нагрузку по работе с документацией и справочной информацией и повышенную ответственность за исполняемую работу. Типичность использования всех копинг-стратегий у всех обследованных педагогов представлена на среднем уровне выраженности. Чаще всего обследованные педагоги применяют такие способы восстановления состояния на рабочем месте как: разговоры с коллегами, небольшие перерывы на чашечку чая, волевое усилие.

Межгрупповое сравнение данных преподавателей колледжа и учителей школ позволило выявить значимые различия в наиболее остро воспринимаемых источниках стресса, а также в типичных способах оптимизации функционального состояния на рабочем месте (таблица 1). Значимых различий в типично используемых моделях копинг-поведения не обнаружено.

Проведенный корреляционный анализ позволил обнаружить взаимосвязи общего уровня стресса с моделями копинг-поведения. Подтверждается общий для учителей и преподавателей колледжа как педагогических работников факт о том, что профессионально и организационно неодобряемое поведение связано с более острым восприятием стресса. Для группы преподавателей колледжа выявлена положительная взаимосвязь общего высокого уровня самооценки стресса с агрессивным поведением ($r=,272$, $p=,009$). Для группы учителей характерны значимые положительные корреляции общего уровня стресса с манипулятивным ($r=,371$, $p=,008$), асоциальным ($r=,287$, $p=,043$) и агрессивным поведением ($r=,485$, $p=,000$). Отрицательных корреляций общего уровня стресса и моделей копинг-поведения педагогов не обнаружено. Это означает, что не выявлено моделей копинг-поведения, типичное использование которых было бы связано с низким уровнем восприятия стресса обследованных учителей школ и преподавателей колледжа.

Полученные результаты говорят о схожести психологических ресурсов саморегуляции функциональных состояний преподавателей колледжа и учителей школ в условиях внедрения инноваций. При этом

отмечается специфика ресурсов психологической саморегуляции функциональных состояний учителей и преподавателей колледжа. Выявлены различия в типично используемых способах оптимизации состояния на рабочем месте у преподавателей колледжа и учителей школ. Возможно, это связано с обнаруженными различиями в восприятии некоторых источников профессионального стресса.

Таблица 1 – Значимые различия в восприятии источников профессионального стресса и способах оптимизации функционального состояния на рабочем месте преподавателей колледжа и учителей школ

Показатели	Преподаватели колледжа, N=50 Среднее (станд.откл)	Учителя школ, N=41 Среднее (станд.откл)
Источники стресса		
Отсутствие одобрения за хорошо выполненную работу	17,98 (18,281)	27,54 (23,775)
Несправедливость в оплате труда или распределении материальных поощрений	17,62 (21,214)	26,22 (27,428)
Постоянные прерывания и отвлечения от работы	20,06 (18,756)	12,85 (16,286)
Жесткие сроки исполнения работы	19,38 (16,799)	30,39 (22,633)
Отсутствие или недостаток времени для удовлетворения личных нужд и отдыха	14,50 (18,131)	30,24 (25,334)
Способы оптимизации функционального состояния		
Полив цветов, уход за ними	1,54 (0,813)	1,95 (0,74)
Без особой необходимости «наведение» дополнительного порядка в своих компьютерных файлах	1,44 (0,675)	1,80 (0,782)
Отправка SMS-сообщений или писем друзьям по электронной почте	1,46 (0,706)	1,73 (0,633)
Использование перерыва, чтобы погулять на свежем воздухе	2,00 (0,990)	1,39 (0,542)
Использование возможностей Интернета	1,36 (0,663)	1,63 (0,698)

Библиографический список

1. Бодров В.А. Психологический стресс: природа и преодоление / В.А. Бодров. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
2. Кузнецова А.С., Ерилова В.А., Титова М.А. Саморегуляция функционального состояния на разных этапах профессионального развития // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2010. № 2. С. 82 –91.
3. Леонова А.Б. Стресс-резистентность и структурная организация процессов саморегуляции деятельности // Психология саморегуляции в XXI веке / под ред. В.И. Моросановой. СПб, М.: Нестор-История, 2011. С. 354 – 374.
4. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. М.: Наука, 2012. 519 с.
5. Титова М.А. Саморегуляция функциональных состояний и профессиональная успешность преподавателей колледжа // Среднее профессиональное образование. 2012. № 6. С. 48 – 50.
6. Титова М.А. Средства саморегуляции функциональных состояний преподавателей современного колледжа // Профессиональное образование. Столица. 2012. № 11. С. 44 – 45.
7. Титова М.А., Кузнецова А.С. Психологическая саморегуляция функционального состояния преподавателей как фактор профессиональной успешности в условиях пролонгированной инновационной напряженности // Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России: материалы IV Международной научно-практической конференции (08 –10 октября 2015 г.) / Под ред. Бурмистровой-Савенковой А.В., Моросановой В.И. и др. Ч.1: Симпозиум Субъект и личность в психологии саморегуляции. Кисловодск – Москва: ООО Издательский дом ТЭСЭРА, 2015. С. 61 – 65.
8. Титова М.А. Эффективность психологической саморегуляции функционального состояния как фактор профессиональной успешности: дисс. канд. психол. наук: 19.00.03. М.: МГУ, 2016. 241 с.