**Введение**

В условиях современного общества огромное значение приобретает так называемый «человеческий фактор». Как на производстве, так и в сфере услуг, в бизнесе, человек является важнейшим звеном. Человеку, в отличие от машины, свойственно ошибаться. Причины для ошибок бывают самые разные, но огромная их часть вызвана плохим функциональным состоянием (ФС) человека. С этим сталкиваются и операторы, и менеджеры, и студенты, - абсолютно все профессионалы, настоящие и будущие, во всех видах деятельности. ФС всегда несет отпечаток специфики деятельности. В зависимости от ее содержания, формируются различные ФС, такие как стресс, монотония, утомление и т.п. Поэтому и подходы к профилактике и коррекции ФС во многом зависят от особенностей реализуемой деятельности.

**Смена деятельности как средство оптимизации функционального состояния**

Студентов можно отнести к группе риска по частоте возникновения состояний утомления, стресса и монотонии. При этом средства оптимизации учебного процесса с целью борьбы с негативными ФС не достаточно развиты. Учащиеся вузов, помимо высокой обучаемости, обладают еще одной определенной чертой – повышенной восприимчивостью к внешним воздействиям. Эта черта усугубляет высокий уровень тревожности у некоторых студентов. В комплекте с экзогенными факторами, внешними, по отношению к основной деятельности, такими как проблемы в семье, конфликты со сверстниками и т.д., указанные индивидуальные особенности студентов являются причинами для возникновения ФС, снижающих эффективность обучения.

Рассматривая учебную деятельность студентов, мы в первую очередь обращаем внимание на учебу в течение семестра. В ситуации экзаменов, и других важных отчетностей, наиболее частыми ФС студентов являются стресс, утомление, в то время как монотония – состояние, свойственное скорее обычному учебному процессу.

Традиционно, с монотонией боролись внешними средствами, такими как функциональная музыка, библиотерапия, организация режима труда и отдыха и др. Альтернативным комплексным средством борьбы с монотонией является смена деятельности. Смена деятельности, в нашем понимании, заключается в переключении с основной трудовой деятельности на побочную в течение короткого промежутка времени. Этот метод рассматривается как своего рода активный отдых, наполненный определенным содержанием, не связанным с основной деятельностью.

Данная работа направлена на изучение ФС студентов при монотонной деятельности. Целью исследования был анализ эффективности смены деятельности, как формы активного отдыха. Основной гипотезой являлось предположение о влиянии фактора смены деятельности на ФС человека.

Для достижения поставленной цели и проверки гипотезы, нами были поставлены следующие задачи: 1) Подбор комплекса методик для оценки ФС участников исследования; 2) Реализация отдыха в форме смены деятельности в отдельной группе студентов; 3) Реализация пассивного отдыха в отдельной группе студентов; 4) Определение и анализ эффектов различных форм отдыха с помощью процедур статистического анализа.

Для получения данных о ФС испытуемых использовались различные методики, подобранные с учетом принципов структурно-интегративного подхода, который рассматривает проявления ФС на трех уровнях: физиологическом, психологическом и поведенческом.

В начале исследования как у контрольной, так и у экспериментальной группы, производился первый, фоновый диагностический замер, который давал значения показателей ФС испытуемых. Для сбора значений показателей использовались методики «ШС», «ШДЭ», «ШРТ».

Затем студенты получали специальное задание, в виде отрывка текста, в котором были допущены грамматические ошибки. Задача испытуемых заключалась в том, чтобы проверять этот текст на ошибки в течение 10 минут. По истечению указанного времени, испытуемые отмечали место остановки в тексте, и происходил второй, промежуточный диагностический замер. Он идентичен первому за исключением добавленной методики ДОРС.

После второго замера, испытуемым контрольной группы было предложено 5 минут пассивного отдыха, в течение которого они не занимались какой-либо активной деятельностью. Испытуемым экспериментальной группы было предложено 5 минут активного отдыха в форме смены деятельности. В качестве содержательного наполнения выступала компьютерная игра.

Данная игра была выбрана с учетом следующих критериев:

* Игра должна задействовать игровую мотивацию, т.к. предмет деятельности, сменяющей основную, должен заинтересовать студента.
* Игра должна была задействовать непроизвольное внимание испытуемого.

После периода отдыха, испытуемым контрольной и экспериментальной групп предлагался текст с ошибками, который они проверяли до этого, и их задачей была дальнейшая проверка этого текста в течение 10 минут.

По завершению 10 минут проверки текста, происходил итоговый, третий диагностический замер, идентичный первому.

Результаты исследования позволили сделать вывод о том, что на уровне тенденций, фактор смены деятельности положительно влияет на ФС человека. Также подтвердилось положительное воздействие смены деятельности как формы активного отдыха на эффективность выполнения основной деятельности. Проанализировав характеристики ФС испытуемых, можно заключить, что значимых различий нет, но прослеживаются тенденции к более оптимальным значениям показателей ФС у студентов, чей отдых прошел в форме смены деятельности.

Проблема ФС у студентов является важной областью исследования, в связи со сложностями введения средств оптимизации и профилактики ФС в учебный процесс. Дальнейшее изучение методов саморегуляции и комплексных методов воздействия на ФС студентов является важным как в прикладном, так и в теоретическом аспектах.

**Тренинг креативности как технология профилактики профессионального выгорания учителей**

В настоящее время важное место среди исследований, посвященных проблеме выгорания, занимают работы, касающиеся труда учителя. Известно, что педагогическая деятельность обладает рядом особенностей (наличие большого числа стрессовых факторов, высокий динамизм, сложность педагогических ситуаций и др.), в связи с которыми учителя в большой степени подвержены профессиональному выгоранию. Исходя из этого, актуальным в настоящее время является поиск факторов и технологий, способствующих снижению вероятности возникновения и развития профессионального выгорания педагогов, помогающих сохранить психологическое здоровье учителя и высокий профессионализм его деятельности.

Слабо изученной в настоящее время является проблема взаимосвязи феномена профессионального выгорания и креативности учителя, которая является мощным фактором развития личности, определяющим ее готовность изменяться и отказываться от стереотипных способов поведения и мышления.

В своей работе мы опирались на трехфакторную модель профессионального выгорания К. Маслач и С. Джексон, в соответствии с которой выгорание понимается как профессиональный кризис, возникающий в результате продолжительных профессиональных стрессов, связанный с работой в целом, и включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений.

Креативность рассматривается нами как потенциал, внутренний ресурс человека, проявляющийся в способности к конструктивному, нестандартному мышлению и поведению, а также осознанию и развитию своего опыта (Н.Ю. Хрящева, С.И. Макшанов).

Творческий характер профессии педагога отмечали многие ученые (К.Д. Ушинский, В.И. Загвязинский, Н.Д. Никандров, В.А. Как-Калик). Креативный (творческий) потенциал как одну из интегральных характеристик личности учителя рассматривает А.К. Маркова. Согласно ее представлениям, многообразие педагогических ситуаций делает неадекватным применение типовых приемов педагогической деятельности, что стимулирует учителя к творчеству.

Особый интерес представляет адаптационный аспект креативности. Согласно представлениям В.Ф. Луговой, творческая активность личности является прогрессивным адаптационным механизмом и особым средством активной адаптации при недостатке у человека реального опыта на основе творческого воображения. При этом творчество является одной из выработанных человеком в процессе эволюции программ взаимодействия со средой, в основе которой лежит механизм опережения, в том числе эмоциональные преднастроечные реакции и прогнозирование. Таким образом, креативность позволяет предвидеть учителю предстоящие изменения социальной и образовательной среды, динамику развития учебного коллектива и каждого субъекта учебного процесса, своевременно отказаться от стереотипных способов организации деятельности, непригодных в новых условиях, и привести свою работу в соответствие с новыми требованиями.

Также и В. Ротенберг в своих работах указывает на то, что поисковая активность, лежащая в основе творчества, играет решающую роль в адаптации и сохранении здоровья, а также повышает стрессоустойчивость. Таким образом, учитывая стрессогенный характер профессионального выгорания, можно предполагать, что креативность как фактор, способствующий более высокой адаптивности и стрессоустойчивости человека, позволяет противостоять профессиональным стрессам, снижая уровень профессионального выгорания.

Для непосредственного изучения влияния уровня креативности на профессиональное выгорание учителей нами было проведено исследование, с целью выявления эффектов креативного потенциала на профессиональное выгорание учителей. В нашем исследовании приняли участие 52 учителя школ г. Екатеринбурга (в возрасте от 27 до 62 лет). Для измерения креативного потенциала применялся опросник «Каков ваш креативный потенциал?» С.И. Макшанова. Для оценки уровня профессионального выгорания применялся опросник «Профессиональное выгорание» (вариант для учителей) Н.Е. Водопьяновой. Применялся Ex post facto экспериментальный план. Для определения эффектов креативного потенциала на показатели профессионального выгорания применялся однофакторный дисперсионный анализ ANOVA.

В результате нами было обнаружено, что общий креативный потенциал оказал эффект на уровень (фазу) профессионального выгорания (F(2, 22) = 5,371; p = 0,013), а также на такой компонент выгорания, как деперсонализация - бесчувственное, негуманное отношение к субъектам деятельности (F(2, 22) = 7,577; p = 0,003). Кроме того, креативность личности как компонент общего креативного потенциала оказала эффект на уровень (фазу) профессионального выгорания (F(2, 22) = 3,505; p = 0,048) и, также, на деперсонализацию (F(2, 22) = 4,076; p = 0,031). Это означает, что именно учителя, реализующие свой творческий потенциал в профессиональной деятельности, способные творчески подходить к профессиональному общению и решению профессиональных задач, в меньшей степени подвержены профессиональному выгоранию и для них не является характерным бесчувственное, безразличное отношение к субъектам делового общения. Таким образом, в результате нашего исследования были получены факты, свидетельствующие в пользу того, что некоторые факторы креативности оказывают эффекты на профессиональное выгорание, снижая его уровень.

Полученные данные явились предпосылкой для разработки специализированного тренинга креативности для учителей, выступающего в качестве альтернативной и дополняющей технологии профилактики профессионального выгорания по отношению к существующим программам и тренингам антивыгорания, которые главным образом предполагают развитие навыков психической саморегуляции и применения конструктивных копинг-стратегий.

Разработанный нами тренинг, направлен на развитие креативности, творческого мышления и воображения педагогов, за счет осознания ими барьеров, препятствующих их творческой самореализации в профессии и вне трудовой деятельности, а также за счет включения их в свободную и безопасную творческую атмосферу тренинговой работы, располагающую к проявлению спонтанности, необходимой для творчества. Наличие в тренинге заданий, основанных на игровых и арт-технологиях, позволяет педагогам в ходе тренинга снять эмоциональное напряжение, выразить и проработать негативные переживания через изобразительное и словесное творчество, что позволяет говорить и о психотерапевтическом действии данного тренинга креативности.

Данная технология прошла апробацию на нескольких группах учителей школ Свердловской области, проходящих курсы повышения квалификации. По отзывам участников, занятия позволили им ощутить повышение настроения, прилив энергии, эмоциональный подъем и почувствовать себя более раскрепощенными.

Таким образом, специально организованный тренинг креативности для учителей может выступать здоровьесберегающей технологией, которая способствует развитию способностей педагогов актуализировать свой творческий потенциал в профессиональной деятельности и, тем самым, обеспечивает повышение их гибкости и адаптивности в разнообразных профессиональных ситуациях, что позволяет повысить эффективность педагогической деятельности и снизить риск возникновения профессионального выгорания.

**Особенности образа профессии в связи с уровнем креативности**

Каждое лето родители сталкиваются с проблемой отдыха своих детей. Очень часто они отправляют их в детские летние или оздоровительные лагеря, санатории или центры отдыха. На протяжении трех - четырех недель с детьми постоянно взаимодействуют вожатые, воспитатели, комиссары и т.д. Обычно в этой роли выступают не профессиональные педагоги, а студенты вузов. С одной стороны, это дает детям огромное преимущество: вожатые, которые еще совсем недавно сами были детьми, гораздо активнее, веселее, чем взрослые профессиональные педагоги. С другой стороны, довольно часто случаются ситуации, когда юноша или девушка, приезжая работать вожатым, не вполне точно представляет себе деятельность, которой он будет заниматься. Как правило, это связано с тем, что в большинстве лагерей, санаториев и центров отдыха не действуют постоянные педагогические коллективы. Вожатые набираются туда ежегодно случайным образом. Довольно часты ситуации, когда они даже не проходят никакой специальной подготовки: ни педагогической, ни психологической, ни медицинской. Таким образом, можно предположить, что у большинства будущих вожатых не сформирован адекватный образ профессии. Творчество занимает не последнее место в деятельности вожатого, поскольку он несет ответственность не только за жизнь и здоровье детей, но и за их досуг. Креативность зачастую рассматривается как одно из профессионально важных качеств вожатого, большинство авторов, да и сами вожатые отмечают необходимость творческого, креативного подхода к профессиональной деятельности. Вполне вероятно предположить, что вожатые с более высоким уровнем креативности будут гораздо более успешны как профессионалы, чем те, у которых уровень креативности не столь высокий. Успешность профессиональной деятельности, в свою очередь, оказывает значительное влияние на формирование образа профессии. Отсюда можно предположить, что лица с высоким уровнем креативности будут обладать некоторыми особенностями образа профессии вожатого, а именно, его большей дифференцированностью и большим количеством позитивных характеристик. Опыт практической деятельности показывает, что позитивным образом профессии вожатого могут обладать и лица с достаточно низким уровнем креативности. Таким образом, проблема исследования заключается в противоречии между теоретическими данными и опытом практической деятельности.

Целью данного эмпирического исследования является выявление особенностей образа профессии вожатого у лиц с разным уровнем креативности. В связи с поставленной целью выдвигается гипотеза:

о наличии некоторых особенностей образа профессии вожатого у лиц с разным уровнем креативности, а именно, образ профессии вожатого у людей с высоким уровнем креативности является более позитивным, т.е. обладает более высокой оценкой, активностью и силой, чем образ профессии людей с низким уровнем креативности; о наличии связи между характеристиками реального и идеального образа профессии вожатого у людей с низким уровнем креативности.

Базой исследования служил ДСОЛ «Ейск» (г. Ейск). В качестве объекта эмпирического исследования выступали студенты 1 – 4 Воронежского государственного университета. Общее количество испытуемых составило 67 человек. В данном исследовании нами был использован комплекс диагностических методик: методика личностного дифференциала (как вариант метода семантического дифференциала Ч. Осгуда), фигурный тест креативности П. Торренса, проективная методика «Рисунок профессии».

Анализируя, выявленные у испытуемых образы профессии вожатого, можно отметить, что большая часть испытуемых склонна позитивно оценивать себя как профессионала, обращая внимание, как на собственные достоинства, так и на недостатки. Что касается образа идеального вожатого, то большая часть испытуемых склонна оценивать его довольно позитивно – как человека активного, общительного, волевого, уверенного в себе. В то же время, большинство испытуемых относятся к вожатому-профессионалу достаточно критично, считают данную профессию непривлекательной. Результаты качественного анализа рисунков профессии дают возможность говорить о некоторых различиях в образе профессии вожатого у лиц с разным уровнем креативности. В частности, лица с высокими показателями разработанности по тесту П. Торренса обладают более детализованным, разработанным, богатым деталями образом профессии. Кроме того, отличается и оригинальность образа профессии, его наполненность позитивными характеристиками. Об этом свидетельствует более частое использование теплых цветов, таких как оранжевый, желтый, красный. Нам удалось установить, что существует связь между реальным и идеальным образом профессии вожатого, вне зависимости от уровня креативности: оригинальности и разработанности. По нашему мнению, подобные результаты могут быть связаны с тем, что фактор активности тесно связан с темпераментальными особенностями личности, в частности с ее экстравертированностью – интравертированностью. Поскольку данные характеристики имеют скорее врожденный, либо приобретенный в ранние годы жизни, они, вероятно, являются более устойчивыми, чем те, которые описываются факторами силы и оценки. Кроме того, важно обратить внимание на то, что в исследовании принимали участие испытуемые, уже имевшие опыт работы вожатыми. Поэтому вполне вероятно, что на оценку ими самого себя и идеального профессионала оказал влияние индивидуальный стиль деятельности, который у них сложился. Возможно, именно поэтому экстравертированные, общительные испытуемые более склонны считать и саму профессию, и идеального профессионала человеком активным, общительным, достаточно импульсивным. В то же время вожатые обладающие скорее интравертированными чертами, более склонны оценивать идеального профессионала как человека уравновешенного, спокойного, с устойчивыми эмоциональными реакциями. Таким образом, выдвинутая нами эмпирическая гипотеза частично подтвердилась. Мы можем сделать вывод о наличии некоторых различий в образе профессии вожатого в связи с уровнем креативности, однако различия эти проявляются скорее на неосознаваемом уровне.

**Заключение**

На основе проведенного исследования можно дать следующие рекомендации в целях оптимизации подготовки будущих вожатых. Во-первых, основываясь на утверждении о том, что креативность не является статичным феноменом и поддается развитию, можно предложить проведение тренингов или занятий, направленных на развитие креативности. Во-вторых, в ходе подготовки будущих вожатых было бы полезно обращать внимание на то, какими чертами должен обладать профессионал. В связи с этим можно предложить проводить диагностику, направленную на профотбор работников. Это позволило бы оптимизировать как деятельность руководителей педагогических отрядов, так и самих вожатых.

На основе профотбора возможна организация тренинговых и развивающих занятий, а также работы, направленной на коррекцию, либо на развитие некоторых личностных черт будущих вожатых. И, наконец, в ходе подготовки вожатых было бы полезно формировать более четкий образ профессии: информировать их о достоинствах и недостатках данной деятельности, о возможных затруднениях и способах их разрешения и т.д. Это позволит сделать образ профессии более адекватным, избавиться от страхов, что в свою очередь окажет положительное влияние на результаты профессиональной деятельности. Поскольку образ профессии во многом связан с возможностью добровольного ее выбора, рекомендуется давать студентам альтернативные базы для прохождения педагогической практики.

**Список литературы**

1. Барабанщикова В.В. Модальность образной сферы как фактор оптимизации функционального состояния профессионалов в процессе психологической саморегуляции. / Дисс. … канд. психол. наук. – М., 2005.
2. Габдреева Г.Ш. Основы самоуправления психическим состоянием // Проблемы самоуправления в системе психологической службы ВУЗов. - Казань, 2008.
3. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. - М.: МГУ, 2003.
4. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. – М: МГУ, 2008.
5. Практикум по инженерной психологии и эргономике / Под ред. Ю.К. Стрелкова. – М., 2004.
6. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения / Е.А. Климов. – Ростов-на-Дону, 2007.
7. Борзенкова И.В. Психология творчества / И.В. Борзенкова. - Курск, 2009.