

## Психологические науки

УДК: 159.91

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА РЕАДАПТАЦИИ ПЕДАГОГОВ ПРЕДПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА<sup>1</sup>

**Л.И. Вальо.** Свалявский технический колледж (пос. Свалява,  
Закарпатье, Украина), Marusynetsm@ukr.net

**Резюме.** В статье описаны критерии адаптированности педагога на этапе завершения профессиональной деятельности, факторы и показатели успешной реадaptации педагогов предпенсионного возраста, специфические психологические особенности педагогов предпенсионного возраста, обосновано содержание программы предоставления психологической помощи педагогам предпенсионного возраста с целью оптимизации процесса их реадaptации.

**Ключевые слова:** реадaptация, адаптированность, педагог, предпенсионный возраст, оптимизация, факторы реадaptации, критерии адаптированности, показатели успешности реадaptации.

В связи с трансформационными процессами в современном обществе, когда остро стоит проблема воспитания высокоморальных граждан, повышенные требования выдвигаются к личности учителя. При этом уровень его социально-экономического обеспечения ниже, чем уровень требований, что уже само по себе создает дополнительные трудности в реадaptации к постоянно меняющимся условиям социума. Вышеуказанное обуславливает необходимость изучения психологических особенностей реадaptации педагогов с целью разработки методов и способов оказания психологической помощи данной категории клиентов. А общеизвестный факт усложнения адаптации с возрастом определяет необходимость акцентирования внимания именно на такой возрастной категории, как предпенсионный период.

---

<sup>1</sup> Статья рекомендована Марусинец М.М., кандидатом психологических, доктором педагогических наук, доцентом, профессором кафедры психологии и педагогики Национального педагогического университета им. М.П. Драгоманова.

*Цель статьи* – обосновать психологические особенности педагогов предпенсионного возраста, которые должны стать базисом в разработке программ психологической помощи данной категории клиентов с целью оптимизации процесса их реадaptации.

В контексте изучения научных исследований отечественных и зарубежных ученых (Н. Завацкой, А. Маклакова, К. Поливановой, О. Холстовой, А. Чаплыгина и др.) было выяснено, что профессиональная реадaptация – структурный элемент процесса социализации личности, состоящий в адаптации к новым условиям профессиональной деятельности (физическим, профессиональным заданиям, исполняемым операциям, профессиональной информации, социальным отношениям), при которой происходит перестройка потребностно-мотивационной сферы личности, и следствием которой являются гармоничные отношения между адаптационным потенциалом личности и новыми условиями профессиональной деятельности (то есть, человек достигает надлежащего уровня профессиональной успешности, раскрывает свой профессиональный потенциал и сохраняет психическое здоровье).

Учитывая мнение Г. Залевского, характеристика успешно реадaptированной личности на этапе завершения профессиональной деятельности можно описать так: принятие старения как нормального явления, а выход на пенсию – как заслуженный отдых после многих лет работы; активность, соответствующая ее возможностям, и умение заполнить свое свободное время; реальное понимание своего состояния; приспособление способа жизни и планов к изменившимся условиям; высокая степень удовлетворения тех, или иных потребностей; чувство самореализации; готовность к новым жизненным перспективам; физическое и психическое здоровье; низкая частота переживания стрессов; высокая степень удовлетворенности профессиональной деятельностью.

Анализ работ О. Авраамовой, Ф. Алексеевой, Ю. Александровского, А. Амбрумовой, Ф.Березина, В. Бодрова, О. Вытенберг, Г. Гореловой, Н. Завацкой, С.Занюка, Ы. Карелиной, Т. Кухаревой, С.Ларионовой, С. Посоховой, В.Селина, О. Щотки и др., позволил сделать вывод о том, что успешную профессиональную реадaptацию обуславливают:

а) факторы, связанные с самоосознанием личности: адекватная самооценка, идентификация с другими профессионально адаптированными лицами, хорошо развитая рефлексия, адекватный уровень притязаний, вера в себя, самоуважение, позитивная Я-концепция;

б) факторы, связанные с мотивационной сферой личности: мотивация достижения успеха, имеющаяся цель и адекватный план ее осуществления, общечеловеческие ценности;

в) факторы, связанные с аффективной сферой личности: эмоциональная стабильность, саморегуляция, неспособность к дезадаптивным состояниям;

г) факторы, связанные с профессионально-важными характеристиками личности: профессиональная компетентность, особый стиль деятельности, профессиональное призвание;

д) факторы, непосредственно связанные с общими адаптивными способностями: активность, готовность к изменениям, высоко развитый адаптивный потенциал, высокий уровень развития личности;

е) отношение личности к выходу на пенсию: продуктивный тип (принятие старения как нормального явления, а выход на пенсию – заслуженный отдых).

Обобщение теоретических разработок относительно критериев адаптированности личности (К. Абульхановой-Славской, Л. Августовой, Ф. Березина, А. Борискина, М. Будякина, Я. Гартманн, Г. Гореловой, Н. Завацкой, А. Налчяджан, Г. Никифорова, М. Скубий, Л. Филиппа и др.), специфики педагогической деятельности (Ф. Алексеевой, И. Зимней, Ю. Кулюткина, Т. Лысянской, К. Марковой, Е. Климова, В. Савчина, Г. Сухобской, Т. Форманюк, Г. Шафрановой и др.) дало основания считать критериями адаптированности педагога к профессиональной деятельности на этапе ее завершения такие характеристики:

- педагога как субъекта труда: совершение деятельности без существенных нарушений здоровья, эффективность (оптимальная трата сил и распределение времени), разносторонность, гибкость, психическое равновесие, стрессоустойчивость, низкий уровень тревожности, удовлетворенность собой, адекватная самооценка, чувство реализованности собственного потенциала, поиск новых возможностей самоосуществления в профессиональной деятельности, четкое определение своего будущего, умение заполнить свое свободное время; отсутствие признаков синдрома эмоционального выгорания, профессиональной деформации, синдрома хронической усталости, тенденции к невротизации и депрессии;

- самой профессиональной деятельности педагога: успешное выполнение профессиональных заданий, проявление творчества в совершеннии профессиональной деятельности, повышение квалификации;

- отношение педагога к своей работе: позитивное отношение к школе, позитивное отношение к педагогическому коллективу, позитивное отношение к ученикам, удовлетворенность работой, наличие личностного смысла в педагогической деятельности, желание работать, удовлетворенность трудовыми достижениями;

- отношений с коллегами и учениками: умение избегать конфликтные ситуации, высокий социометрический статус, удовлетворенность отношениями с коллегами, адекватное взаимодействие с коллегами, учениками, позитивные установки по отношению к ученикам, коллегам.

В общем анализ последних исследований и публикаций по проблеме изучения позволил нам сделать предположение о том, что психологическими особенностями реадaptации педагогов предпенсионного возраста могут выступать:

а) специфика самоосознания, мотивационной, эмоциональной и коммуникативной сфер, характеризующих педагога как субъекта труда, собственно его деятельность, его отношение к деятельности, его отношения с коллегами и учениками;

б) зависимость показателей реадaptации от типа отношения личности к выходу на пенсию; самоосознания, эмоциональной и мотивационной сфер, от профессионально-важных характеристик, общих адаптивных способностей.

С целью проверки данного предположения было проведено эмпирическое исследование.

Заданиями эмпирического исследования были:

1) выявление специфики самоосознания, мотивационной, эмоциональной и коммуникативной сфер, характеризующих педагога как субъекта труда, собственно его деятельности, его отношение к деятельности, его отношение с коллегами и учениками;

2) проверка зависимости показателей реадaptации от типа отношения личности к выходу на пенсию, самоосознания, эмоциональной и мотивационной сферы, от профессионально-важных характеристик, общих адаптивных способностей.

Для реализации первого задания были выбраны сравнительный метод организации исследования – осуществлялось сравнение исследуе-

мых характеристик в трех группах: педагоги предпенсионного возраста, педагоги первой фазы, средней зрелости (по терминологии О. Щетки), а также специалисты непедagogического профиля предпенсионного возраста. Группы исследуемых были уравновешены по количеству и полу (по 50 человек, из них – 25 мужчин, 25 женщин). Выбор именно таких групп обусловлен важностью выяснения влияния как возрастного, так и профессионального фактора на особенности реадaptации личности.

Содержание диагностического исследования (с обозначением характеристик, поддающихся изучению, и используемых методик) дано в табл. 1.

Таблица 1.

**Диагностический инструментарий для изучения специфики реадaptации педагогов предпенсионного возраста**

| Группы исследуемых характеристик | Характеристики исследуемых  | Методики диагностики   |
|----------------------------------|---|--|
| 1                                | 2   | 3  |
| Само-осознание                   | Удовлетворенность собой   | Анкета № 1*  |
|                                  | Самооценка  | Исследование самооценки с помощью процедуры ранжирования (модификация методики С. Будасси) |
|                                  | Чувство реализованности собственного потенциала                         | Анкета № 3*  |
|                                  | Четкость определения своего будущего                                    | Анкета № 1   |
|                                  | Поиск новых возможностей самореализации в профессиональной деятельности | Анкета № 1   |
| Мотивационная сфера              | Наличие личностного смысла в педагогической деятельности                | Анкета № 1   |
|                                  | Желание работать  | Анкета № 1   |

|                     |  |  |
|---------------------|--|--|
| Эмоциональная сфера | Психическое равновесие                     | Методика „Прогноз”   |
|                     | Стрессоустойчивость                        | Тест на самооценку стрессоустойчивости личности  |
|                     | Уровень тревожности                        | Шкала реактивной тревожности Ч. Спилберга  |
|                     | Признаки синдрома эмоционального выгорания | Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. Бойко                                  |
|                     | Признаки синдрома хронической усталости    | Самооценка эмоциональных состояний по А. Уэсману и Д. Ригну (шкала „энергичность – усталость”) |
|                     | Тенденция к невротизации                   | Методика диагностики уровня невротизации Л. И. Вассермана                                      |
|                     | Тенденция к депрессии                      | Шкала депрессии (В. Зунге, адаптация Т. Балашовой)   |
|                     | Отношение к школе/ месту работы            | Анкета № 1   |
|                     | Отношение к педколлективу/ коллективу      | Анкета № 1   |
|                     | Отношение к ученикам / подчиненным         | Анкета № 1   |
|                     | Удовлетворенность работой                  | Анкета № 1   |
|                     | Удовлетворенность трудовыми достижениями   | Анкета № 1   |
|                     | Коммуникативная сфера                      | Признаки профессиональной деформации   |
|                     | Умение избегать конфликтных ситуаций       | Определение уровня конфликтоустойчивости   |
|                     | Социометрический статус                    | Анкета № 2   |
|                     | Удовлетворенность отношениями с коллегами  | Анкета № 1   |

|              |  |            |
|--------------|--|------------|
|              | Удовлетворенность отношениями с учениками / подчиненным          | Анкета № 1 |
|              | Установки по отношению к ученикам / подчиненным                  | Анкета № 1 |
|              | Установки по отношению к коллегам                                | Анкета № 1 |
| Деятельность | Осуществление деятельности без существенных нарушений здоровья   | Анкета № 1 |
|              | Эффективность (оптимальная затрата сил и распределение времени)  | Анкета № 1 |
|              | Разносторонность   | Анкета № 1 |
|              | Гибкость   | Анкета № 1 |
|              | Успешное исполнение профессиональных заданий                     | Анкета № 2 |
|              | Проявление творчества в совершении профессиональной деятельности | Анкета № 1 |
|              | Умение заполнить свое свободное время                            | Анкета № 1 |
|              | Повышение квалификации   | Анкета № 1 |

\* авторские анкеты.

Для анализа полученных на данном этапе результатов исследования были использованы такие математические методы: оценка средних арифметических значений и дисперсии,  $\chi^2$  – критерий Пирсона. Выбор таких методов обусловлен их способностью выявлять распределение признаков, оценить достоверность отличий в распределении признака между выборками.

Для реализации второго задания эмпирического исследования было выявлено:

а) личные характеристики педагогов предпенсионного возраста: отношение к выходу на пенсию, характеристики самоосознания, эмоцио-

нальной сферы, мотивационной сферы, профессионально-важные качества и общие адаптивные способности (см. табл. 2);

б) показатели реадaptации педагогов предпенсионного возраста (см. табл. 3);

в) наличие и тип взаимосвязи между показателями реадaptации и личностными характеристиками данной выборки. Взаимосвязь переменных проверялась с помощью математического метода  $r_s$  – коэффициента рангово й корреляции Спирмена, что позволяет выявить тесноту и направление связи между двумя признаками.

Таблица 2.

### Диагностический инструментарий для изучения личностных характеристик педагогов предпенсионного возраста

| Группы личностных характеристик | Личностные характеристики                                      | Методики диагностики   |
|---------------------------------|--|--|
| 1                               | 2  | 3  |
| Отношение к выходу на пенсию    | тип отношения  | Анкета № 3   |
| Самоосознание                   | самооценка   | Исследование самооценки с помощью процедуры ранжирования (модификация методики С. Будасси)     |
|                                 | идентификация с другими профессионально адаптированными лицами | Анкета № 1   |
| Эмоциональная сфера             | Эмоциональная стабильность                                     | Тест Кеттелла (16PF – опросник; фактор С)  |
|                                 | саморегуляция  | Тест Кеттелла (16PF – опросник; фактор Q3)   |
|                                 | склонность к дезадаптивным состояниям                          | Диагностика профессионального „выгорания” (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Водопьяновой) |



|                                       |                                 |  |
|---------------------------------------|---------------------------------|--|
| Мотивационная сфера                   | мотивация достиженияуспеха      | Методика изучения мотивации успеха и боязни неудачи О. Реана             |
| Профессионально важные характеристики | Профессиональная компетентность | Анкета № 2   |
|                                       | личный стиль деятельности       | Анкета № 2   |
|                                       | Профессиональное призвание      | Анкета № 2   |
| Общие адаптивные способности          | адаптивный потенциал            | Диагностика социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд) |

Таблица 3.

### Диагностический инструментарий для изучения показателей успешности реадaptации педагогов предпенсионного возраста

| № п/п | Показатели реадaptации  | Методики диагностики |
|-------|---|----------------------|
| 1     | 2   | 3                    |
| 1     | Принятие старения как нормального явления, а выхода на пенсию – как заслуженный отдых | Анкета № 3           |
| 2     | Активность, умение заполнить свободное время  | Анкета № 3           |
| 3     | Понимание своего реального состояния  | Анкета № 3           |
| 4     | Приспособление способа жизни к изменившимся условиям                                  | Анкета № 3           |
| 5     | Высокая степень удовлетворения тех или иных потребностей                              | Анкета № 3           |
| 6     | Чувство самореализации  | Анкета № 3           |
| 7     | Готовность к новым жизненным перспективам   | Анкета № 3           |
| 8     | Физическое и психическое здоровье   | Анкета № 3           |
| 9     | Низкая частота переживания стрессов   | Анкета № 3           |
| 10    | Высокая степень удовлетворения про-   | Анкета № 3           |

|                              |
|------------------------------|
| фессииональной деятельностью |
|------------------------------|

Эмпирическое исследование проводилось на протяжении 2012 по 2013 гг., с педагогами общеобразовательных школ и лицами непедagogических специальностей предпенсионного возраста. Выборка исследуемых была сделана в случайном порядке с учетом возраста. Общая численность исследуемых составляла 150 человек, среди которых 75 – женщины, 75 – мужчины.

Для выявления специфики реадaptации педагогов предпенсионного возраста были проанализированы результаты диагностики самоосознания, мотивационной, эмоциональной и коммуникативной сферы, сферы деятельности (характеризирующих педагога как субъекта деятельности, его отношение к ней, коллегам и ученикам) специалистов данного возраста. Также сопоставлялись результаты изучения обозначенных характеристик у исследуемых двух других групп (одна из которых отличается от вышеназванной по критерию возраста, другая – специальности).

В процессе такого анализа результатов исследования было выявлено, что педагогам предпенсионного возраста свойственны такие же разные уровни проявления признаков самоосознания, деятельности, эмоциональной и коммуникативной сфер, что и более младшим их коллегам и ровесникам непедagogического профиля. При этом специфическими психологическими особенностями педагогов предпенсионного возраста (отличающими их, прежде всего, от педагогов более младшего возраста) выступают:

- чувство большей реализованности собственного потенциала ( $p < 0,05$ ),
- менее четкое видение собственного будущего ( $p < 0,01$ ),
- склонность придавать профессиональной деятельности более высокий смысл ( $p < 0,05$ ).

Для проверки зависимости показателей реадaptации от типа отношения личности к выходу на пенсию, самоосознания, эмоциональной и мотивационной сферы, от профессионально-важных характеристик, общих адаптивных способностей были проанализированы и обозначены личностные характеристики педагогов предпенсионного возраста.

В процессе анализа было выявлено, что:

- в отношении к выходу на пенсию педагогов предпенсионного возраста доминируют показатели выше среднего уровня – свойственны 46% исследуемых (низкий уровень – 12% исследуемых, средний – 18%, высокий – 24%);

- в сфере самоосознания доминируют показатели: адекватного уровня самооценки – свойственны 66% исследуемых (низкий уровень – 10% исследуемых, высокий – 24%) и выше среднего уровня идентификации с другими профессионально адаптированными лицами – свойственная 54% исследуемых (низкий уровень – 20% лиц, средний – 14%, высокий – 12%);

- в сфере самоосознания доминируют показатели: адекватного уровня самооценки – свойственны 66% исследуемых (низкий уровень – 10% исследуемых, высокий – 24% лиц) и выше среднего уровня идентификации с другими профессионально адаптированными лицами – свойственные 54% исследуемых (низкий уровень – 20% лиц, средний – 14%, высокий – 12%);

- в эмоциональной сфере доминируют показатели: среднего уровня эмоциональной стабильности – свойственные 80% исследуемых (высокий уровень – 20% лиц, а низкий ее уровень в данной выборке вообще не зафиксирован), средней саморегуляции – свойственный 64% исследуемых (низкий уровень – 8% лиц, высокий – 28%), высокого уровня склонность к дезадаптивным состояниям – свойственный 56% исследуемых (низкий ее уровень – 28% лиц, средний – 44%);

- в мотивационной сфере доминирует показатель нейтральной мотивации по отношению к достижению успеха или избегания неудачи – свойственный 62% исследуемых (мотивация на избегание неудач свойственна 28% лиц, мотивация достижения успеха – 10%);

- в сфере профессионально-важных характеристик доминируют показатели: выше среднего уровня профессиональной компетентности – свойственные 54% исследуемых (средний уровень – 34% лиц, высокий – 12%, низкий – не зафиксирован), выше среднего уровня проявления личностного стиля деятельности – свойственные 36% исследуемых (гибкий уровень – 2% лиц, ниже среднего – 26%, средний – 26%, высокий – 10%), выше среднего уровня проявления профессионального призвания – свойственные 56% исследуемых (средний уровень – 22% лиц, высокий – 22%, ниже среднего и низкий – не зафиксированы);

- в сфере общих адаптивных способностей доминирует показатель среднего уровня адаптивного потенциала – свойственный 76% исследуемых (низкий уровень – 10%, высокий – 14%).

Также были проанализированы показатели успешности реадaptации педагогов предпенсионного возраста – 56% исследуемых – для них характерны показатели успешности реадaptации выше среднего уровня (общий показатель в пределах 41 – 60 баллов), для 32% – среднего (общий показатель – 61–80), для 12% – высокого (общий показатель 81 – 100). При этом каждый из отдельных показателей успешности реадaptации исследуемых в группе можна охарактеризовать как выше среднего уровня: принятие старения как нормального явления, активность и умение заполнить свободное время, понимание своего реального положения, приспособление способа жизни к изменившимся условиям, удовлетворение тех или иных потребностей, чувство самореализации, готовность к новым жизненным перспективам, физическое и психическое здоровье, частота переживания стрессов, удовлетворение профессиональной деятельностью. Показатели стандартного отклонения по каждой названной характеристике свидетельствуют о незначительном расхождении результатов в группе исследуемых.

Проведенный анализ наличия и типа взаимосвязи между показателями реадaptации и личностными характеристиками педагогов предпенсионного возраста с помощью математического метода  $r_s$  – коэффициента ранговой корреляции Спирмена (см. табл. 4).

Таблица 4.

#### Взаимосвязь показателей реадaptации и личностных характеристик исследуемых

| № п/п | Личностные характеристики                                      | Коэффициент корреляции с показателем реадaptации |
|-------|--|--|
| 1     | 2  | 3  |
| 1     | Тип отношения к выходу на пенсию                               | 0,698  |
| 2     | Самооценка   | -0,068   |
| 3     | Идентификация с другими профессионально адаптированными лицами | 0,503  |
| 4     | Эмоциональная стабильность                                     | 0,741  |
| 5     | Саморегуляция  | 0,747  |

|    |                                       |        |
|----|---------------------------------------|--------|
| 6  | Склонность к дезадаптивным состояниям | -0,881 |
| 7  | Мотивация достижения успеха           | 0,793  |
| 8  | Профессиональная компетентность       | 0,197  |
| 9  | Личностный стиль деятельности         | 0,711  |
| 10 | Профессиональное призвание            | 0,075  |
| 11 | Адаптивный потенциал                  | 0,180  |

Как видно из табл. 4, статистически значимыми (на уровне  $p \leq 0,01$ ) являются корреляции показателя реадaptации исследуемых с такими личностными характеристиками: тип отношения к выходу на пенсию, идентификация с другими профессионально адаптированными лицами, эмоциональная стабильность, саморегуляция, склонность к дезадаптивным состояниям, мотивация достижения успеха, личностный стиль деятельности.

При этом связи уровня реадaptации с типом отношения к выходу на пенсию, идентификацией с другими профессионально адаптированными лицами, эмоциональной стабильностью, саморегуляцией, мотивацией достижения успеха, личностным стилем деятельности носят прямой характер, что значит, что при возрастании уровня развития каждого из обозначенных свойств, возрастет уровень реадaptации личности. В то же время связь уровня реадaptации со склонностью к дезадаптивным состояниям – обратная: уровень реадaptации личности тем выше, чем ниже ее склонность к дезадаптивным состояниям (то есть, чем меньше ее эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений, профессиональное выгорание в общем).

Таким образом, психологическими детерминантами показателей успешной реадaptации педагогов предпенсионного возраста являются: продуктивный тип отношения к выходу на пенсию, высокий уровень идентификации с другими профессионально адаптированными личностями, высокий уровень эмоциональной стабильности и саморегуляции, несклонность к дезадаптивным состояниям, мотивация достижения успеха, выраженный личностный стиль деятельности.

Таким образом, проведенное эмпирическое исследование позволило проверить выдвинутое в ходе теоретического анализа проблемы предположение о реадaptации педагогов предпенсионного возраста и, в частности, его подтвердить. Так, доказано, что психологическими особенностями педагогов предпенсионного возраста являются:

а) специфика самоосознания (чувство большей реализованности собственного потенциала, менее четкое видение собственного будущего) и мотивационной сферы (склонность придавать профессиональной деятельности более высокий смысл);

б) зависимость показателей реадaptации от типа отношения личности к выходу на пенсию; самоосознания (идентификации с другими профессионально адаптированными личностями), эмоциональной сферы (эмоциональной стабильности, саморегуляции, склонности к дезадаптивным состояниям), мотивационной сферы (мотивации достижения успеха), от профессионально-важных характеристик (выраженности личностного стиля деятельности).

Проведенное эмпирическое исследование позволило сделать вывод о целесообразности оказания педагогам предпенсионного возраста психологической помощи, целью которой являлось – содействие оптимизации показателей их реадaptации.

Соответственно обозначенной цели и выводам эмпирического исследования были сформулированы такие принципы психологической помощи:

1) оптимизация реадaptации педагогов предпенсионного возраста через развитие их личностных характеристик, выступающих детерминантами успешности обозначенного процесса;

2) учитывание специфических психологических особенностей педагогов предпенсионного возраста;

3) акцентирование внимания на развитии личностных характеристик, более низкого уровня развития в сравнении с другими.

Следовательно, оказывая психологическую помощь педагогам предпенсионного возраста, следует работать с их отношением к старению и выходу на пенсию, с идентификацией с другими профессионально адаптированными личностями (их возраста и старше), эмоциональной стабильностью, склонностью к дезадаптивным состояниям, мотивацией достижения успеха, личностным стилем деятельности. Также следует учитывать чувство большей реализованности собственного потенциала в данной категории клиентов (в сравнении с их более молодыми коллегами), их менее четким видением собственного будущего и склонностью придавать профессиональной деятельности более высокий смысл. Больше внимание следует отводить работе с эмоциональной сферой (развивать эмоцио-

нальную стабильность, саморегуляцию, снижать склонность к дезадаптивным состояниям).

Оказывать психологическую помощь педагогам предпенсионного возраста в процессе их реадaptации может психолог школьной психологической службы или же психолог районного управления образования.

При этом психологическая помощь может осуществляться на таких уровнях:

- психодиагностика (диагностируют отношение к старению и выходу на пенсию, меру идентификации с другими профессионально адаптированными личностями (их возраста и старше), уровень эмоциональной стабильности и саморегуляции, склонность к дезадаптивным состояниям, наличие эмоциональной стабильности и саморегуляции, склонность к дезадаптивным состояниям, наличием мотивации достижения успеха, уровень проявления личностного стиля деятельности);
- психотренинг (отрабатывают некоторые поведенческие модели);
- психологическое консультирование (обсуждаются отдельные конкретные ситуации из жизни педагога);
- психотерапия (работают с более глубокими личностными образованиями, лежащими в основе их психологических характеристик, обозначенных выше психологическими детерминантами успешности реадaptации педагога в предпенсионном возрасте).

Форма оказания такой помощи может быть как индивидуальной, так и групповой, а также сочетанием групповой с индивидуальной (когда, скажем, с кем-то из группы необходимо проработать отдельные установки, жизненные позиции и т.д.).

Мы разработали программу оказания психологической помощи педагогам предпенсионного возраста в процессе их реадaptации, предполагающую групповую психотерапевтическую работу с элементами психотренинга. Задачи программы – сформировать у педагогов навыки самопомощи в реадaptации.

Структура и содержание программы базируется на методах позитивной психотерапии (5-ступенчатая модель в стратегии разработки программы в целом и каждого ее занятия, работа с притчами и метафорами), психодрамы (на этом методе построено занятие, цель которого – формировать позитивное отношение к своему будущему), психогимнастики и гештальт-терапии (используются в начале и в завершении многих занятий).

В общем программа рассчитана на 15 занятий, которые проводятся на протяжении года с периодичностью 1 раз в две недели, длительность одного занятия – 1 – 1,5 часа.

Соответственно пяти ступеням позитивной психотерапии программа структурирована таким образом:

1 – стадия наблюдения/дистанцирования – занятия 1, цель – формирование позитивного отношения к процессу старения и выхода на пенсию;

2 – стадия инвентаризации – занятие 2, цель – формирование идентификации участников с успешно реадаптированными людьми предпенсионного и пенсионного возраста;

3 – стадия ситуативного ободрения – занятие 3, цель – рефлексия личного стиля деятельности в совершении профессиональных функций; занятие 4, цель – рефлексия чувства реализованности собственного потенциала; занятие 5, цель – рефлексия смысла профессиональной деятельности;

4 – стадия вербализации – занятия 6,7, цель – развитие эмоциональной стабильности; занятия 8,9, цель – развитие саморегуляции; занятия 10,11, цель – коррекция склонности к дезадаптивным состояниям;

5 – стадия расширения системы целей – занятия 12,13, цель – формирование мотивации достижения успеха; занятие 14, цель – развитие позитивного восприятия собственного будущего; занятие 15, цель – рефлексия полученного опыта.

Обозначенные пять стадий содержатся в каждом занятии: в них реализуется слушание клиентов (стадия наблюдения), выявление особенностей и деталей (стадия инвентаризации), согласие с воспринятым (стадия ситуативного ободрения), целенаправленное формулирование проблемы (стадия вербализации), направление взгляда на другие цели и точки зрения (стадия расширения системы целей).



Описанная выше программа психологической помощи педагогам предпенсионного возраста была апробирована 2012 – 2013 учебного года с учителями общеобразовательной школы. Участниками психотерапевтической группы выступили 12 человек – педагогов предпенсионного возраста (среди них – 8 женского и 4 – мужского пола), сформировавших экспериментальную группу исследуемых.

Занятия проводились с периодичностью 1 раз в две недели в послеурочное время.

Для анализа эффективности совершенного психотерапевтического влияния осуществлялось:

а) сравнение результатов анкетирования (относительно показателей реадaptации) исследуемых экспериментальной группы до психотерапевтического влияния и после его внедрения;

б) сравнение результатов анкетирования (относительно показателей реадaptации) исследуемых контрольной группы (12 человек – педагогов предпенсионного возраста, среди которых 8 – женщин, 4 – мужчин) до и после внедрения психотерапевтического влияния в экспериментальной группе;

в) сравнение изменений в показателях реадaptации исследуемых экспериментальной и контрольной группы.

Для обработки полученных данных использовался критерий знаков G (для выявления статистической достоверности вероятных позитивных сдвигов исследуемых качеств) и качественный анализ ответов исследуемых.

Использование обозначенного критерия показало, что в экспериментальной группе по всем показателям реадaptации типичными являются позитивные сдвиги. Сравнение нетипичных сдвигов (Gэмп) с критическими значениями G в каждом конкретном случае подтверждает статистическую достоверность позитивных изменений (на уровне  $p \leq 0,05$  – по показателям „отношение к старению и выходу на пенсию”, „частота переживания стрессов”; на уровне  $p \leq 0,01$  – по показателям „умение заполнить свое свободное время”, „понимание своего состояния”, „приспособление способа жизни к изменившимся условиям”, „степень удовлетворения тех или иных потребностей”, „чувство самореализации”, „готовность к новым жизненным перспективам”, „физическое и психическое здоровье”, „степень удовлетворенности профессиональной деятельностью”). В контрольной группе по всем показателям реадaptации типичными являются позитив-

ные сдвиги, но, как показывает сравнение нетипичных сдвигов (Gэмп) с критическими значениями G в каждом конкретном случае, они статистически недостоверные.

Сравнение изменений в показателях реадaptации исследуемых экспериментальной и контрольной групп свидетельствует о том, что только в экспериментальной группе они значимые. Это позволяет делать вывод о том, что внедряемая программа психологической помощи педагогам предпенсионного возраста содействует их реадaptации и может внедряться в практику работы психологов с данной категорией клиентов.

Таким образом, психологическими основами оптимизации процесса реадaptации педагогов предпенсионного возраста являются: специфические психологические особенности педагогов предпенсионного возраста и личностные характеристики, выступающие детерминантами успешности обозначенного процесса.

Перспективой дальнейших научных исследований в данном направлении являются исследования гендерных особенностей реадaptации педагогов предпенсионного возраста и разработка программы психологической помощи данной категории клиентов, с учетом выявленной гендерной специфики.

#### **Литература:**

1. Аврамова Е. А. Адаптационные ресурсы населения: попытка количественной оценки / Е. А. Аврамова, Д. С. Логинов. // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2002. – №3. – С. 13–17.

2. Алексеева Ф. И. Психологические факторы сохранения адаптированности к профессии у лиц пенсионного возраста: дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.03 / Ф. И. Алексеева. – СПб., 2002. – 205 с.

3. Амбрумова А. Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика / А. Г. Амбрумова. // Психологический журнал. – 1985. – Т.6 – №6. – С. 107–115.

4. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. – Л.: Медицина, 1988. – 268 с.

5. Завацька Н. Є. Психологічні основи соціальної реадaptації особистості зрілого віку: монографія / Н. Є. Завацька. – К.: Вища школа, 2010. – 239 с.

6. Витенберг Е. В. Социально-психологические факторы адаптации к социальным и культурным изменениям: дис... кандидата психол. наук: 19.00.05 / Витенберг Елена Владимировна. – СПб., 1994. – 192 с.

7. Горелова Г. Г. Кризис зрелости и проблема профессионально-личностной реадaptации / Г. Г. Горелова. // Проблема гармонизации мироотношения. – Челябинск: Изд-во Челяб. гуманитарного ин-та – 2001 – С. 152–158.

8. Лисяньска Т. М. Педагогічна психологія: навч. посіб. / Т. М. Лисяньска. – [2-ге вид., випр. і доп.]. – К.: Каравела, 2012. – 264 с.

9. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков. // Психологический журнал. – 2001. – №24. – С. 16–24.

10. Маркова А. К. Психология труда учителя / А. К. Маркова. – М.: Логос, 1993. – 356 с.

11. Налчяджан А. А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) / А. А. Налчаджян. – Ереван: Изд-во АН Армянской ССР, 1988. – 263 с.

20. Посохова С. Т. Психология адаптирующейся личности / С. Т. Посохова. – СПб: РГПУ им. А. И. Герцена, 2001. – 240 с.

21. Савчин М. В. Педагогічна психологія: навч. посіб. / М. В. Савчин. – К.: Академвидав, 2007. – 422 с.

22. Чаплигін А. Соціальна реадaptация у життєвій перспективі / А. Чаплигін. // Соціальна психологія. – 2004. – № 5 (7). – С. 20–24.

23. Щотка О. П. Вікова психологія дорослої людини: навч. посіб. / О. П. Щотка. – [2-е вид.]. – Ніжин: НДПУ, 2001. – 194 с.

Val'o L.I. Psihologicheskie osnovy optimizpcii processa readaptacii pedagogov predpensionnogo vozrasta/L.I.Val'o // Vestnik po pedagogike i psihologii Juzhnoj Sibiri. - № 2, 2014. – S. 60-78.

© Л.И. Вальо, 2014.

© Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, 2014



Подписано в печать 30.06.2014.

© Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, 2014.

Запрещается перепечатка статей без разрешения редакции.

При использовании материала ссылка на журнал обязательна.

Журнал зарегистрирован в системе электронного нотариата ([www.copytrust.ru](http://www.copytrust.ru)) 05.11.2012 г.

Регистрационный номер - 07N-4S-SH.