

Кожобекова К.А., Мураталиева Н.Х.

И. Арабаев атындагы КМУнун психология кафедрасынын магистранты

Кожобекова К.А., Мураталиева Н.Х.

магистрант кафедры психологии КГУ им. И. Арабаева

к.психол.н., доцент КГУ им. И. Арабаева

Kozhobekova K.A., Muratalieva N.Kh.

Master's student of the Department of Psychology, KSU named after I. Arabaeva

Candidate of Psychology, Associate Professor of KSU named after I. Arabaeva

**ПСИХОЛОГИЯЛЫК ИЛИМДЕГИ ИЛИМИЙ ЖАНА ТЕОРИЯЛЫК
ИЗИЛДӨӨЛӨРДҮН АТКАРУУ ДЕНГЭЭЛИН ОКУУ КЫЙЫНЧЫЛЫГЫ**

**ПРОБЛЕМА ИЗУЧЕНИЯ УРОВНЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В НАУЧНО-
ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКИ**

**THE PROBLEM OF STUDYING THE LEVEL OF PERFORMANCE IN SCIENTIFIC
AND THEORETICAL RESEARCH IN PSYCHOLOGICAL SCIENCE**

Аннотация: Макалада эмгекке жөндөмдүүлүктүн көйгөйүн изилдөө, аны аныктоо боюнча ар кандай теориялык көз караштарда келтирилген. Жумушка жөндөмдүүлүк түшүнүгү дагы эле эки ача каралууда жана татаал тутумдаштырылган ыкмадагы көрүнүш катары анын кесиптик иш-аракетинин ар кандай мезгилдериндеги өндүрүмдүүлүктүн, эмоционалдык-эргтик аракеттердин жана чарчоо көрүнүштөрүнүн өзгөрүү мыйзам ченемдүүлүктөрү аныкталат. Анын көңүлүнүн объектисине аткаруу денгээлдерин коюп, бул белгилүү бир убакыттын ичинде адам белгилүү иш-аракеттерди натыйжалуулук денгээлинде аткарууга мүмкүнчүлүк алган туруктуу динамикалык процесс экени айдан ачык болуп калат.

Аннотация: В статье представлено изучение проблемы работоспособности в различных теоретических взглядах на ее определение. Понятие работоспособности до сих пор неоднозначно рассматривается и как феномен в комплексном и системном подходах определяется в ее закономерностях изменения продуктивности, эмоционально-волевых усилий и проявлений утомления в разные периоды профессиональной деятельности. Ставя в объекте своего внимания уровни работоспособности становится очевидным то, это постоянно динамической процесс, при котором у личности появляется возможность выполнять конкретную деятельность на уровне эффективности в течение определенного времени.

Annotation. The article presents the study of the problem of working capacity in various theoretical views on its definition. The concept of working capacity is still ambiguously considered and as a phenomenon in a complex and systematic approach is determined in its patterns of changes in productivity, emotional-volitional efforts and manifestations of fatigue in different periods of professional activity. Putting the levels of performance in the object of his attention, it becomes obvious that this is a constantly dynamic process in which a person has the opportunity to perform specific activities at the level of efficiency for a certain time.

Ачык сөздөр: эмгекке жөндөмдүүлүк денгээлинин көйгөйү, интегралдык мамиле, тутумдаштырылган мамиле, эмгекке жөндөмдүүлүктү аныктоо.

Ключевые слова: проблема уровня работоспособности, комплексный подход, системный подход, определение работоспособности.

Key words: the problem of the level of working capacity, an integrated approach, a systematic approach, the definition of working capacity.

Современная социальная ситуация развития в обществе, в коллективе, в группе, требует от каждого человека, свойственных запросам профессионала мобильности, действенности и активности. Мир меняется, динамично развиваются процессы и явления, связанные социальным и информационным потокам в жизнедеятельности. На сегодняшний день каждая профессиональная деятельность старается держать высокую планку по отношению к этим новообразованиям. Социальные и информационные потоки и в Кыргызстане являются факторами, которые непосредственно влияют и на профессиональную деятельность личности нашего общества.

Появляются новые возможности для его профессионального роста и развития – новые формы обучения и самообучения, повышения квалификации, возможность работать удаленно и сотрудничать с компаниями во всем мире, проявлять творчество, растет необходимость постоянно анализировать увеличивающиеся потоки информации, быстрее принимать критические решения, все меньше времени предлагается на адаптацию к инновациям в профессиональной деятельности. В таких условиях особое значение приобретает изучение работоспособности субъектов профессиональной деятельности [1,]. (Дорогина О.И., 2012).

Изучение работоспособности в российской науке было начато И.М. Сеченовым и проводилось в дальнейшем как анализ разнообразных социальных, производственных, географических условий, повышающих либо снижающих ее [2,]. (Попов А.К., 1985).

Существуют разные определения работоспособности, которую предлагается определять как свойство человека, которое показывает его как умение выполнять определенные профессиональные действия, (Ткаченко Б.И., 2005); как особое функциональное состояние организма (Ильин Е.П., 2008), как способность человека, обеспечивающая эффективность его деятельности (Медведев В.И., Леонова А.Б., 1993; Зинченко В.П., Мещеряков Б.Г., 1996) и предельные возможности организма (Lehmann G., 1965 по: Германову Г.Н., 2019).

В.А. Бодров (2001) полагает, что работоспособность человека следует рассматривать как комплексный феномен, который определяется совокупностью его профессиональных, физиологических и психологических характеристик, а именно: функциональным состоянием организма и размерами его резервов; личностной направленностью, которая выражается в качественном своеобразии и степени выраженности потребностей, установок и мотивов деятельности; профессиональным опытом и подготовленностью [3,].

А.К. Попов (1985) отмечает, что динамика работоспособности имеет тесную связь с гигиеническими условиями, в которых протекает трудовая деятельность, с физиологическими, биологическими, психологическими и другими особенностями индивида, со структурой и характеристиками трудовой деятельности [4,].

Д.А. Тимофеев (1997) полагает, что интегральное определение работоспособности можно дать только с опорой на системный подход, где компонентами системы будут выступать энергетические, информационные, эффекторные, операционные и активационные характеристики. Первые четыре компонента являются физиологическими и психофизиологическими и отражают лишь возможности человека, а то, как они будут

реализованы в процессе его конкретной деятельности, в большой степени зависит от активационных характеристик. К ним Д.А. Тимофеев (1997) относит характерологические особенности, волевые качества, систему мотивов и потребностей человека и т.д. [5,].

Поэтому можно отметить, что субъективные характеристики личности не менее важны в оценке работоспособности, чем объективные.

Таким образом, проведенный анализ работ исследователей по проблеме определения работоспособности позволяет выделить следующие стороны этого понятия:

- 1) оно отражает предельные (максимальные) возможности человека реализовывать конкретные профессиональные действия и операции;
- 2) указывает на временные интервалы поддержания состояния максимальной эффективности работы;
- 3) позволяет определить величину ресурсов организма, которые без вреда для здоровья могут быть реализованы в необходимый объем работы с заданным уровнем качества выполнения;
- 4) позволяет определить активационные возможности личности, которые проявляются в скорости перехода из состояния покоя на требуемый для эффективной реализации деятельности уровень мобилизации сил.

В связи с этим можно сформулировать рабочее определение работоспособности, которое будет использовано в данной работе: это способность к выполнению максимально возможного для человека объема работы в заданное время без ущерба для здоровья и без снижения качества выполняемой деятельности.

В.И. Медведев и А.М. Парачев предлагают различать следующие виды работоспособности: общую и профессиональную, экстремальную, потенциальную и актуальную [6,]. (по: Душкову Б.А. и др., 1986).

Общая работоспособность – это способность человека выполнять любую конкретную деятельность, синонимом работоспособности в этом случае выступает трудоспособность.

Профессиональная работоспособность – это характеристика тех систем и функций человека, которые нужны для выполнения поставленных профессиональных задач.

Потенциальная работоспособность часто также обозначается термином «выносливость» – это предельная продолжительность непрерывной деятельности человека без снижения ее качества (выносливость человека к нагрузкам). Также данное понятие используют для определения максимально возможного объема работы, который способен выполнить данный человек (иногда это понятие считают синонимом понятию «экстремальная работоспособность», когда человек в экстремальной ситуации мобилизует все силы).

Актуальная работоспособность – это такое состояние человека, которое отражает его эффективность на данный момент времени. Это динамическая категория, она меняется во времени, причем изменения актуальной работоспособности имеют свои закономерности, типичные для большей части людей, занимающихся данной деятельностью. Синонимом этому понятию является термин «функциональное состояние» субъекта труда.

Ю.Г. Бобков и В.М. Виноградов предлагают делить работоспособность на умственную и физическую, последнюю они разделяют на силовую, выносливостную и скоростную. Авторы указывают, что при тяжелых физических нагрузках в первую очередь страдают мышцы, а при умственных нагрузках – центральная нервная система. При этом нельзя разделять эти виды работоспособности, поскольку в обоих видах есть много схожего, например, нарушается метаболизм, затрагивающий в том числе мозг, изменяется

афферентная импульсация и лабильность нервных структур, происходят изменения химизм крови и прочее. [7,]. (Попов А.К., с.3-4).

Имеющиеся на данный момент исследования взаимосвязи работоспособности и режима трудовой смены указывают на то, что в её динамике имеются закономерные повышения и понижения.

Э. Крепелин (1902) был одним из первых, кто обратил внимание на закономерные периоды динамики работоспособности и графически представил их в виде «кривой работы». Она отражала изменение продуктивности испытуемого, выполнявшего контрольное задание. Э. Крепелин эту динамику объяснял таким образом, что в каждый момент опыта суммировались разнонаправленные влияния, увеличивающие (привыкание, упражнение, напряжение воли) и снижающие продуктивность (утомление, снижение интереса и желания работать) [8,]. (по: Носковой О.Г., 2004).

Общие закономерности изменения продуктивности, эмоционально-волевых усилий и проявлений утомления в разные периоды работы были выявлены в исследованиях Е.А. Деревянко и В.И. Медведева и составили в итоге 8 фаз колебания работоспособности в течение рабочей смены:

- 1) фаза мобилизации характеризуется повышением тонуса ЦНС, усилением функциональной активности органов и систем, т.е. осуществляется подготовка к выполнению трудовых действий и операций;
- 2) фаза первичной реакции или начало деятельности характеризуется уравниванием практически всех показателей функционального состояния работника;
- 3) фаза гиперкомпенсации характеризуется готовностью организма к включению в обычный ритм работы;
- 4) фаза компенсации характеризуется оптимальностью и стабильностью показателей уровня работы систем;
- 5) фаза субкомпенсации характеризуется нарушением оптимального уровня функционирования вследствие интенсивной и длительной работы, поэтому на этой фазе работоспособность снижается;
- 6) фаза декомпенсации характеризуется ухудшением функционального состояния, могут наблюдаться вегетативные нарушения;
- 7) фаза срыва характеризуется расстройством регуляторных механизмов, что приводит к падению работоспособности;
- 8) фаза конечного порыва характеризуется использованием волевых усилий, что приводит к расходованию ресурсов организма, но повышение работоспособности на короткий период времени возможно [8,]. (по: Носковой О.Г., 2004).

М.И. Виноградов, А.С. Косилов, А.С. Егоров и др. предлагают сгруппировать эти фазы в три периода – вработывание, устойчивая работоспособность, развивающееся утомление [9,]. (по: Пугачева Е.В, 2014).

Кривая работы имеет следующие характеристики: при выполнении монотонных операций и действий обычно наблюдается отсутствие высокой стабильной продуктивности, чаще можно увидеть «подстегивание» работоспособности за счет волевых усилий.

При выполнении сложной трудовой деятельности период стабильной высокой продуктивности может быть очень коротким, поскольку быстро развивается состояние острого утомления [8,]. (по: Носковой О.Г., 2004).

В проблеме работоспособности остается еще много открытых вопросов, например, вопрос о том, почему классическая кривая работоспособности имеет «двугорбый» вид, т.е.

вершины работоспособности имеют место в дообеденное и послеобеденное время [7,]. (Попов А.К., 1985).

Не решен вопрос о самой колебательной природе работоспособности человека и систем его организма.

Таким образом, чаще всего мы опираемся на определение, что работоспособность – это возможность личности выполнять конкретную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Работоспособность бывает умственная и физическая; потенциальная и актуальная; общая и профессиональная. В процессе деятельности происходит изменение уровня работоспособности, описываемое с помощью кривой работы, которая отражает зависимость эффективности деятельности от времени ее выполнения.

Список использованной литературы:

1. Дорогина, О.И. Психологические особенности педагогов с разным уровнем работоспособности [Электронный ресурс] / О.И. Дорогина // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2012. – №6. – Режим доступа: [https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-pedagogov-s-raznym-urovнем-rabotosposobnosti-1.](https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-pedagogov-s-raznym-urovнем-rabotosposobnosti-1;);
2. Попов А. К. Работоспособность человека //Психологический журнал. – 1985. – Т. 6. – №. 1. – С. 3-12.;
3. Носкова О. Г. Психология труда. – 2004г.;
4. Тимофеев, Дмитрий Аркадьевич. "Функциональное состояние организма и работоспособность молодых военных специалистов авиационного профиля в начальном периоде профессионального обучения./Автореф. дисс. к. м. н." (1997).
5. Душкова, Д. О., and А. В. Евсеев. "Оценка параметров природного и человеческого капитала в контексте современной структуры природопользования Севера России." Арктика: экология и экономика 3 (2012): 7.
6. Попов, Георгий Александрович, and Екатерина Александровна Попова. "Оценка степени приемлемости методов оптимизации для решения задач защиты информации." Вестник Астраханского государственного технического университета. Серия: Управление, вычислительная техника и информатика 1 (2013).

Рецензент: к.психл.н., доцент Кожогелдиева К.М.