

---

# Методы повышения эффективности интеллектуального труда

Полевая Марина  
Владимировна

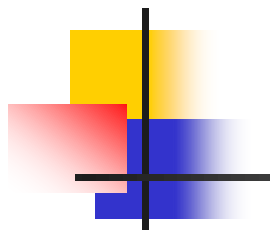
д.э.н., к. пс.н., доцент  
Зав. кафедрой «Управление персоналом и психология»  
Финансового университета при Правительстве РФ,  
[m-v-p@list.ru](mailto:m-v-p@list.ru)

# Умственный, интеллектуальный труд



Умственный (интеллектуальный) труд - это деятельность, связанная с приемом и переработкой информации, требующая напряженного функционирования процессов внимания, памяти, мышления, эмоциональной сферы.

# Особенности интеллектуального труда



Редко бывает  
МОНОТОННОЙ

Отличается  
неопределенностью и  
допускает несколько  
вариантов решения

Не поддается учету, трудно  
поддается влиянию и  
контролю извне

Деятельность  
работников УТ

Выполняется в  
соответствии с  
профессиональными  
нормами и стандартами  
качества

Обусловлена самомотивацией и  
предполагает стремление к  
творческой деятельности

Требует постоянного  
совершенствование знаний и  
профессиональных навыков

# Кто относится к работникам умственного труда?

инспектор по кадрам

директор

инженер

директор по

экономист

направлению  
начальник

бухгалтер

отдела  
начальник

социолог

нормировщик

цеха  
начальник

программист

бюро  
мастер

конструктор

юрист

**Руководители**

техник

нарядчик

архивариус

табельщик

переводчик

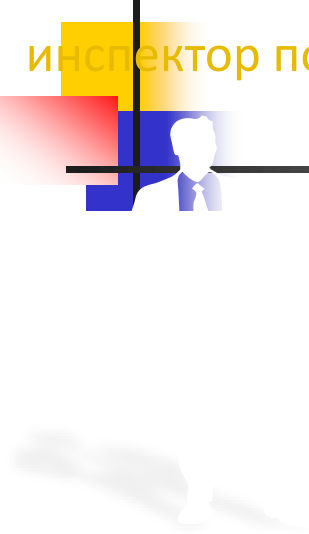
секретарь-машинистка

диспетчер

делопроизводитель

**Служащие**

**(технические исполнители)**



# СПЕЦИФИКА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО ТРУДА

- После прекращения работы мысли не покидают человека, “рабочая доминанта” полностью не угасает.
- Невозможно скомандовать себе: “Все, кончаю думать!” И в свободное время врача не оставляют мысли о сложном больном, инженера преследуют чертежи, планы, а исследователь вновь и вновь мысленно анализирует результаты неудавшегося опыта, пытаясь отыскать ошибку, руководитель производственного коллектива продолжает “прокручивать” в голове варианты решения производственных задач.
- Утомление нарастает при неудовлетворенности работой, неудачах.



# Внешние признаки утомления при умственном труде

| Объекты наблюдения                | Утомление  |   |   |
|-----------------------------------|--|---|---|
|                                   | незначительное                                       | значительное  | резкое  |
| <b>внимание</b>                   | Редкие отвлечения                                    | Рассеянное, частые отвлечения   | Ослабленное, реакция на новые раздражители отсутствует                      |
| <b>поза</b>                       | Непостоянная, потягивание ног и выпрямление туловища | Частая смена поз, повороты головы в стороны, поддержание головы руками, облакачивание | Стремление положить голову на стол, вытянуться, откидывание на спинку стула |
| <b>движения</b>                   | точные   | Неуверенные, замедленные  | Суетливые движения рук, пальцев, ухудшение почерка                          |
| <b>интерес к новому материалу</b> | Живой интерес, вопросы                               | Слабый интерес, отсутствие Вопросов   | Полное отсутствие интереса, апатия  |



---

Продуктивность или эффективность?



# Продуктивность или эффективность?

---

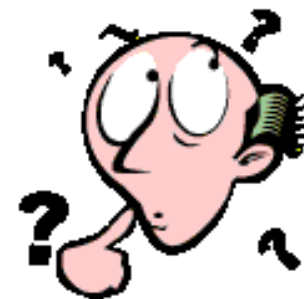
Продуктивность труда — соотношение между количеством затраченного труда и получаемым результатом.

Продуктивность заостряет внимание на результатах, то эффективность — на качестве работы.

- Продуктивность — это сколько сделал;
- эффективность — насколько хорошо.
- Продуктивность — это доход.
- Эффективность — чистая прибыль.
  
- Если сосредоточиться на продуктивности, пострадает эффективность. И наоборот.



*Что влияет на продуктивность и  
эффективность педагогической  
деятельности?*



# Факторы, определяющие продуктивность /эффективность деятельности педагога

- знание и понимание учебного материала;
- организационно-педагогическое влияние, использование педагогических технологий
- мотивация обучающихся
- мотивация педагога
- обучаемость обучающихся
- время (занятий и подготовки к занятиям)
- профессиональная направленность обучения
- ....

Труд педагога является **успешным и продуктивным**, если гармонично сочетаются такие его стороны, как

**Высокий уровень педагогических компетенций,  
высокий уровень коммуникативных навыков,  
и зрелость личности.**

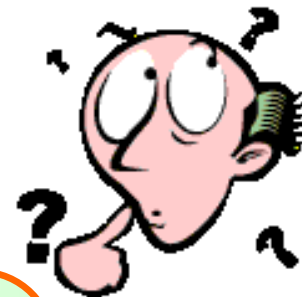
## Качества личности учителя, существенно влияющие на продуктивность педагогического труда

---

- ❑ **Педагогическое целеполагание** (планирование педагогом своего труда и всей жизни в целом);  
**Педагогическая эмпатия**, т.е. сопереживание другим участникам педагогического процесса;
  - ❑ **Педагогический такт** как чувство разумной меры при соотнесении педагогических задач, условий и особенностей учащихся;
  - ❑ **Эмоциональная выдержка**, т.е. самообладание;
  - ❑ **Доверие** к возможностям другого человека и
  - ❑ **педагогический оптимизм**, подход ко всем учащимся с оптимистической надеждой и доверием.
-

Как увеличить  
продуктивность работы и  
при этом **успевать жить?**

Что делаете Вы для этого?

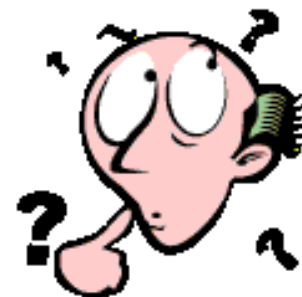


# Психология продуктивности: как сделать больше в короткие сроки?

- [https://www.youtube.com/watch?v=pLO\\_rkah2L8](https://www.youtube.com/watch?v=pLO_rkah2L8)



Многозадачность – это  
хорошо или плохо?



# Почему многозадачность – это плохо?



Лишь **2%** людей справляются с многозадачностью

На **40%** падает эффективность при многозадачности

При многозадачности IQ понижается на **10** пунктов

**2,1** часа в день теряется из-за многозадачности

Источники:

1. [psychologytoday.com](http://psychologytoday.com)
2. [hbr.org](http://hbr.org)
3. «Миф о многозадачности...», Д. Креншоу, 2010



## Как эффективно работать в режиме многозадачности?

1. В социальные сети выходить только с конкретной целью. Выделите определенное время(например, вечер). Не делайте на рабочем компьютере закладок и возьмите себе за правило просто туда не заходить во время работы.

Главный «пожиратель» свободного времени интернет, социальные сети, поэтому важно четко сформулировать свою задачу и не перескакивать бесцельно с сайта на сайт.

2. Телевизор включать по мере необходимости.

3. Электронная почта - Если это неотъемлемая часть работы – проверяйте раз в час, если такой надобности нет – старайтесь свести взаимодействие с почтовиком до 2-3 сеансов в день. Не держите почту все время открытой и удалите с телефона функцию оповещения о письмах. Вы должны контролировать почту, а не она вас.



# Как эффективно работать в режиме многозадачности ?



4. Делайте информационно-разгрузочные дни.
5. Совмещайте различные виды работ (Например, вы можете одновременно закидывать в тележку продукты в супермаркете и решать некоторые вопросы по телефону..)
6. Ставьте приоритеты и сроки их выполнения.
7. Делайте списки задач на день и старайтесь выполнять все намеченное.
8. Начинайте день с более сложных, важных и менее приятных, а заканчивайте более простыми и приятными делами.
9. Ежедневно оставляйте временной запас 20-30% для непредвиденных дел.
10. Фиксируйте результаты, чтобы понимать, чем вы реально занимаетесь.



## Как эффективно работать в режиме многозадачности ?

11. Ставьте «напоминалки» на определенное время, когда нужно приступить к тому или иному делу.
12. Старайтесь систематизировать свою работу и в повседневной жизни, так выработается привычка выполнять определенные задачи в отведенное для этого время.
13. При возможности отказывайтесь от параллельного выполнения заданий, если в этом нет необходимости. Все хорошо в меру, и многозадачность – тоже.
14. Обязательно выделяйте время на творческий отдых, особенно если ваша работа однообразна. Творческие развлечения делают ум более гибким, отдаляют от нас депрессию, развивают мышление. При этом нужно «выключать» работу и совсем не думать о ней.
15. Чаще слушайте музыку - она не отбирает на себя энергию, а помогает концентрироваться.
16. Старайтесь всегда быть в состоянии внутреннего равновесия



# Музыка - психотерапия

1. Уменьшение чувства тревоги и неуверенности.

- Шопен "Мазурка, "Прелюдии",
- Штраус "Вальсы",
- Рубинштейн "Мелодии".

2. Уменьшение раздражительности, разочарования

- Бах "Кантата 2",
- Бетховен "Лунная соната",
- "Симфония ля-минор".

3. Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей.

- Бах "Итальянский концерт",
- Гайдн "Симфония".

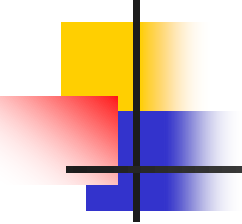
4. Для общего успокоения, удовлетворения.

- Бетховен "Симфония 6", ч.2,
- Брамс "Колыбельная",
- Шуберт "Аве Мария",
- Шопен "Ноктюрн соль-минор",
- Дебюсси "Свет луны".

5. Для поднятия общего жизненного тонуса, активности.

- Чайковский "Шестая симфония", ч.3.
- Бетховен "Увертюра Эдмонд",
- Шопен "Прелюдия 1, опус 28",
- Лист "Венгерская рапсодия" 2.

# Что можно сделать уже сегодня?



---

«Каждая новая идея в области повышения продуктивности относится к одной из трёх категорий:

оптимизация управления

- временем,
- вниманием
- или энергией»

Мы тратим время понапрасну, мы просто постоянно откладываем дела. Если же мы не можем сосредоточить своё внимание, значит мы отвлекаемся. А без энергии мы устаём и выгораем.

Необходимо управлять всеми тремя компонентами продуктивности

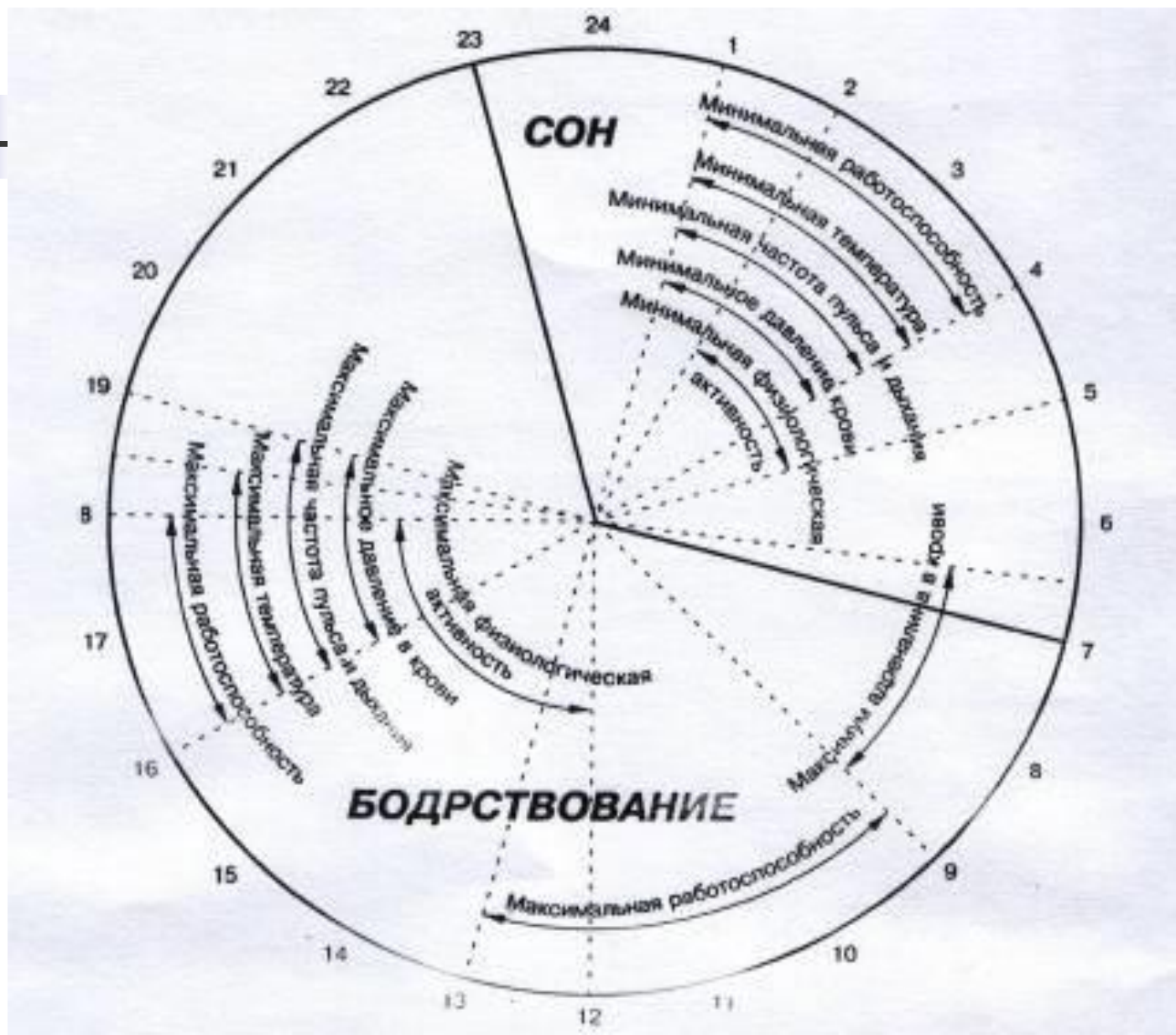
# Планирование рабочего времени работника умственного труда



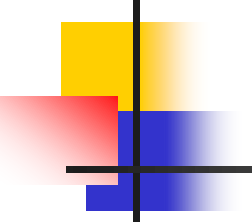
# Учёт физиологии работника умственного труда



# Физиологическая активность человека в суточном ритме «день-ночь»



# Физиология – периоды подъёма и спада работоспособности



---

По результатам исследований Л.Я. Глыбина, периоды подъема работоспособности в 5-6, 11-12, 16-17, 20-21, 24-1 час чередуются с периодами ее спада в 2-3, 9-10, 14-15, 18-19, 22-23 часа.

У большинства людей в течение суток имеются два пика повышенной работоспособности, так называемая двугорбая кривая.

Первый подъем наблюдается от 9 до 12-15 ч. Второй между 16 и 18 ч.

В период максимальной активности повышается и острота наших органов чувств: утром и днем человек лучше слышит и лучше различает свет.

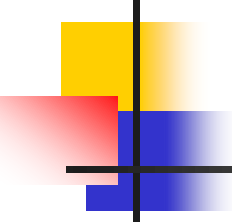
А если человеку приходится работать ночью?

В ночные часы наша работоспособность гораздо ниже, чем в дневные, поскольку функциональный уровень организма значительно снижен.

Особенно неблагоприятным считается промежуток от 1 до 3 ч ночи.



# Физиология – ритмы работоспособности Ламперта

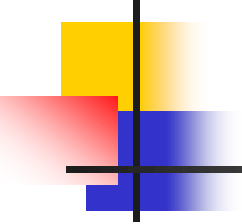


Ритм работоспособности тесно связан с особенностями организма. Немецкий физиотерапевт Ламперт придавал основное значение реактивности организма, т.е. силе и скорости его реакций на внешние воздействия.

**К первой группе людей** он относил лиц с медленной и слабой реакцией на раздражители. Это спокойные, рассудительные люди, которые не спешат делать выводы и стараются досрочно их обосновать. Их отличает хорошее самообладание. Работоспособность таких людей часто с утра невелика и достигает максимума во второй половине дня.

**Вторая группа** объединяет людей, сильно и быстро реагирующих на внешние воздействия. Это люди — большие энтузиасты. В науке — это творцы новых идей. Быстро восстанавливают свои силы и быстро устают, поэтому максимально работоспособны с утра.

# Физиология – биоритмы



---

Сегодня основополагающим является мнение о существовании трех биоритмов в жизнедеятельности людей.

Отсюда три типа работоспособности:

- утренняя («жаворонки»);
- вечерняя («совы»);
- недифференциальная («аритимики» - «голуби»).

У последних не выявлено преобладания утреннего или вечернего типа работоспособности.

Примерно половина людей относится к «голубям». Они легко приспосабливаются к любому режиму труда. Около 20-30% населения составляют «совы». Остальные «жаворонки».

# Тест – кто Вы: «голубь», «сова» или «жаворонок»?

Установить, кто вы: «голубь», «сова» или «жаворонок», вам поможет тест немецкого ученого Г. Хильдебранда. Утром, сразу после пробуждения, измерьте частоту сердечных сокращений (ЧСС) и число вдохов (ЧВ).

Если  $\text{ЧСС}:\text{ЧВ} = 4:1$ , то вы «голубь»;  
если  $\text{ЧСС}:\text{ЧВ} = 5:1$  или  $6:1$  – «жаворонок».

Увеличение частоты вдохов и уменьшение соотношения ЧСС характерны для «сов».



# Физиология сна

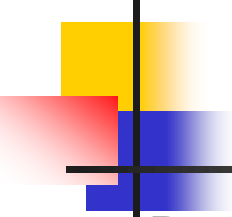
## Валеологи говорят, что один час сна

- с 19.00 до 20.00 часов вечера равен 7 восстановительным часам;
- с 20.00 до 21.00 – 6 часам;
- с 21.00 до 22.00 – 5 часам;
- с 22.00 до 00.00 – 3 часам;
- с 00.00 до часу ночи – 2 часам;
- с 1.00 до 2.00 – 1 часу;
- с 2.00 до 3.00 – 30 минутам;
- с 3.00 до 4.00 и все остальные часы лишь 15 минутам...



Да сколько же надо именно мне?

# Ситуации, в которых наше внимание имеет тенденцию к падению

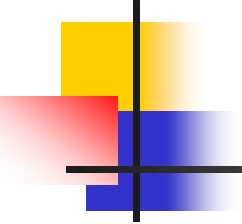


---

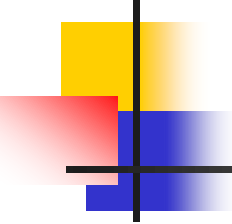
**Внимание** представляет собой форму организации психической деятельности, проявляющуюся **в избирательной направленности (селективности), концентрации и относительной устойчивости.**

- когда нас торопят или на нас давят обстоятельства;
- когда нас перебивают или возникают отвлекающие факторы;
- при переутомлении или под действием лекарств и алкоголя;
- когда мы находимся в привычной обстановке (из-за потери бдительности);
- когда нас переполняют чувства (возбуждение, восторг, гнев, особенно чувство вины);
- когда мы не понимаем смысла воспринимаемой информации.
- ...

# Приёмы улучшения и развития памяти

- 
- Развивайте ассоциативное мышление.
  - При запоминании используйте все каналы восприятия информации (визуальный обязательно).
  - Визуализируйте с фантазией и с положительными эмоциями.
  - Тренируйте память (решайте в уме арифметические задачи, разгадывайте кроссворды, заучивайте стихи и пр.)
  - Тренируйте способность к концентрации внимания
  - Научитесь расслабляться.

**Любые стратегии улучшения качества работы памяти одновременно являются стратегиями повышения эффективности умственного труда**



# 10 лучших книг для тех, кто хочет успевать жить

- Керри Глисон «Работай меньше, успевай больше»
- Джек Кэнфилд «Цельная жизнь. Ключевые навыки для достижения ваших целей»
- Глеб Архангельский «Тайм-драйв. Как успевать жить и работать»
- Дэвид Аллен «Как поддерживать дела в порядке»
- Стивен Р. Кови «Главное внимание главным вещам»
- Марина Ярославцева «Как все успеть. Тайм-менеджмент для мам»
- Ицхак Пинтосевич «Действуй! 10 заповедей успеха»
- Мартин Бьяуго «Меньше, но лучше. Работать надо не 12 часов, а головой»
- Эрин Доланд «Упрости себе жизнь»
- Ричард Ньютон «От слов к делу! 9 шагов к воплощению вашей мечты»



Выберите себе работу по душе, и вам не придётся работать ни одного дня в своей жизни.

(Конфуций)

[tsitaty.com](http://tsitaty.com)

Спасибо за внимание!