



Социально-психологические факторы профессионального здоровья педагога

Голина Л. Н.¹

¹ Волгоградский институт управления — филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Волгоград, Россия

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Получено: 08.12.2018
Опубликовано: 30.12.2018

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

профессиональное здоровье, жизнестойкость, профессиональное благополучие, педагог

АННОТАЦИЯ:

В статье охарактеризовано понятие «профессиональное здоровье» с позиции отечественных исследователей и описаны основные социально-психологические факторы, которые оказывают влияние на профессиональное здоровье сотрудника: профессиональное благополучие и жизнестойкость. Сотрудники с высоким профессиональным благополучием испытывают позитивное отношение к работе, более работоспособны и, как следствие, дольше сохраняют продуктивность деятельности. Результаты эмпирического исследования профессионального здоровья учителей подтвердили наличие взаимосвязи между психологическим здоровьем и профессиональным благополучием (удовлетворенностью профессиональными достижениями, профессиональным ростом, позитивными отношениями в коллективе) и жизнестойкостью.

Socio-psychological factors of professional health of the teacher

Golina L. N.¹

¹ Volgograd Institute of Management, branch of RANEPa, Russia

ARTICLE INFO:

Received: 08.12.2018
Accepted: 30.12.2018

KEYWORDS:

professional health, vitality, well-being
professional, teacher

ABSTRACT:

The article describes the concept of «occupational health» from the perspective of the researchers and describes the main socio-psychological factors that impact on occupational health officer: occupational health and viability. Employees with high professional well-being have positive attitude to work, more efficient and as a consequence longer retain productivity. The results of empirical research of professional health of teachers confirmed the existence of a link between mental health and professional well-being (satisfaction, professional achievements, professional growth, positive relations in the team) and resilience.

CITATION

Голина Л. Н. Социально-психологические факторы профессионального здоровья педагога // Живая психология. — 2018. — Том 5. — № 4. — С. 419–426. — doi: [10.18334/lp.5.4.39899](https://doi.org/10.18334/lp.5.4.39899)

Golina L. N. (2018) Sotsialno-psikhologicheskie faktory professionalnogo zdorovya pedagoga [Socio-psychological factors of professional health of the teacher]. *Zhivaya psikhologiya*, 5(4), 419–426. doi: [10.18334/lp.5.4.39899](https://doi.org/10.18334/lp.5.4.39899)



В современном обществе, в условиях интенсивного взаимодействия со средой, человек находится под воздействием факторов, оказывающих влияние не только на соматическое здоровье, но и на психологическое. Профессиональная деятельность при этом занимает значимое место в нашей жизнедеятельности. Именно поэтому в последние десятилетия наибольший интерес в области психологии труда направлен на сохранение профессионального здоровья субъектов труда.

Первые исследования профессионального здоровья опубликованы в начале прошлого столетия и были направлены на повышение качества жизни субъекта труда, поддержание работоспособности и повышение безопасности профессиональной деятельности.

В отечественной психологии наибольший вклад в исследование сохранения профессионального здоровья был внесен Н. Е. Водопьяновой, Г. С. Никифоровым и Р. А. Березовской и др. В статье «Психологические факторы профессиональ-

ного здоровья преподавателей высшей школы» авторы дают следующее определение профессионального здоровья: «единство свойств, состояний и процессов, обеспечивающих профессиональное долголетие субъекта деятельности» [10, с. 44] (Nikiforov et al., 2015).

Ряд исследователей (Бобровницкий И. П., Пономаренко В. А.) характеризуют профессиональное здоровье как процесс, который повышает эффективность профессиональной деятельности и способствует долголетию, как витальному, так и профессиональному, через развитие регуляторных свойств человека [5] (Gutyanskiy, Pakhomov, Lvov, 2005).

Для улучшения работоспособности как основной категории, характеризующей профессиональное здоровье, необходимым является привлечение компенсаторных механизмов. С. А. Бугров представляет профессиональное здоровье в виде системы, которая включает в себя следующие категории: функциональные состояния специалиста, профессионально-важные качества, функциональные резервы, биологический возраст, клинический (генотипический) статус.



Рис. Схема взаимоотношения профессионального здоровья и долголетия (по С. А. Бугрову)



резервы, клинический статус, биологический возраст. Профессиональное здоровье через основные организационные компоненты (высокий уровень обучения и подготовки; надежность и безопасность деятельности) взаимосвязано с профессиональным долголетием [12] (Yanovich et al., 2014).

Несмотря на то, что данная схема отражает системный подход к изучению профессионального здоровья, она требует дополнения. Так, отсутствуют субъективные факторы, к которым можно отнести отношение и удовлетворенность профессией, психологический возраст, который наряду с биологическим оказывает влияние на структурные изменения профессионального здоровья.

Сотрудники субъект-субъектных профессий (педагоги, врачи, социальные работники и др.) наиболее подвержены влиянию профессиональных деструкций и снижению ресурсов здоровья. Педагогическая деятельность сопряжена с дополнительной нагрузкой, что формирует необходимость создания программы психологической профилактики и коррекции негативных состояний в профессиональной деятельности. Но для эффективной профилактики профессиональных деформаций и сохранения психологического здоровья педагога является значимым определение их взаимосвязи с социально-психологическими факторами. К данным факторам нами были отнесены профессиональное благополучие и жизнестойкость.

В трудах отечественных исследователей была выявлена взаимосвязь профессионального здоровья и благополучия, которое определяется как «интегральный показатель позитивного функционирования личности в профессиональной сфере, который включает в себя эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты, характеризующие отношения человека к себе как к профессионалу, к своей профессио-

нальной среде и организационному контексту» [11, с. 19] (Rut, 2016).

Березовская Р. А. указывает на различные аспекты позитивного существования человека в профессиональном контексте, среди которых: состояние потока, организационная лояльность, процессуальная мотивация, гражданское поведение, сверхролевое поведение, сопричастность к работе, страстная приверженность работе, счастье на работе [4] (Berezovskaya, 2016). Таким образом, человек с высоким профессиональным благополучием испытывает позитивное отношение к работе и своей деятельности, а также проявляет заинтересованность в её продуктивности.

Ван Хорн разработал многомерную модель профессионального благополучия, в которой можно выделить 5 компонентов на основе исследований К. Рифф и П. Варра:

- 1) эмоциональный компонент — определяется с помощью оценки удовлетворенности работой, отсутствием эмоционального истощения и организационной лояльности;
- 2) когнитивный компонент — оценка когнитивного уровня сотрудника

” Наибольший интерес в области психологии труда направлен на сохранение профессионального здоровья субъектов труда.

The greatest interest in the field of psychology of work is aimed at preserving the professional health of the subjects of labor.



- и его истощаемости в получении и восприятии информации;
- 3) поведенческий компонент — уровень межличностных отношений и деперсонализации;
 - 4) мотивационный компонент — стремление специалиста к профессиональному росту, уровень профессиональной компетентности;
 - 5) психосоматический компонент — изменение физического состояния (заболевания, соматические жалобы) [1, 2] (*Van Horn et al., 2004; Warr, 2013*).

Профессиональное благополучие не является достаточно изученным, особенно в отношении профессиональной деятельности педагогов. Большинство учителей школ не имеют позитивных взаимоотношений с профессиональной средой. Большая загруженность на работе, ролевые конфликты и трудности самореализации становятся проблемами, не позволяющими педагогу сохранить своё здоровье на всех трех уровнях (психологическое, соматическое и социальное). Наиболее типичными соматическими заболеваниями педагогов являют-

ся неврозы, язва желудка, ишемическая болезнь сердца, гипертония, остеохондроз. Большинство педагогов уже через 3–5 лет профессиональной деятельности имеют признаки профессионального выгорания, что является показателем психологического и соматического нарушения здоровья.

На здоровье педагогов оказывает влияние высокое психоэмоциональное напряжение, постоянная смена типа деятельности, работа в режиме ответственности за учащихся, неограниченная продолжительность рабочего времени, высокая плотность межличностных контактов и другие факторы [3] (*Bagnetova, Sharifullina, 2013*).

Среди факторов устойчивости к снижению профессионального здоровья называют жизнестойкость. Она может быть причиной и следствием противодействия профессиональным деструкциям, т.е. является важным ресурсом сохранности профессионального здоровья [8] (*Kruglova et al., 2017*).

С. Мадди и С. Кобейс ввели и определили понятие «жизнестойкость» как интегративное качество, систему установок и убеждений о мире и о себе, которое позволяет человеку перенести стрессовую ситуацию, сохранив внутренний баланс. Для этого человеку нужно признать не только свои возможности, но и свою уязвимость перед проблемой [6] (*Evtushenko, 2016*).

В отечественной психологии использовалось аналогичное понятие «личностный потенциал», который был введен Д. А. Леонтьевым. Им же был осуществлен перевод понятия «hardiness», используемого С. Мадди, как «жизнестойкость» и определено как черта, характеризующаяся мерой преодоления личности самой себя [6] (*Evtushenko, 2016*).

Жизнестойкость является ключевой личностной переменной, которая определяет влияние стрессогенных факторов на здоровье и на успешность деятельнос-

” Наиболее типичными соматическими заболеваниями педагогов являются неврозы, язва желудка, ишемическая болезнь сердца, гипертония, остеохондроз.

The most typical somatic diseases of teachers are neuroses, gastric ulcer, coronary heart disease, hypertension, osteochondrosis.



ти. В данном случае негативные ситуации могут стать катализаторами позитивного личностного развития.

На взаимодействие с внешним миром и развитие жизнестойкости оказывают влияние три основные установки:

- вовлеченность — как принятие обязательств, безусловная идентификация себя с намерением выполнить действие и с его результатом;
- контроль — как понятие того, что борьба оказывает влияние на происходящее, вне зависимости от того, способна ли она повлиять на результат;
- вызов или принятие риска — как убежденность в том, что всё, что с ним случается, является стимулом для его развития [7, с. 399] (Kalinina, Volodina, 2009).

Цель исследования: определение социально-психологических факторов снижения профессионального здоровья педагога.

Выборка: педагоги образовательных учреждений г. Волгограда, $n = 74$ (11 мужчин, 63 женщины).

Методы исследования: анкета «Профессиональное здоровье» (Никифоров Г. С., Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С.); методика «Оценка профессионального благополучия» (Рут Е. И., Березовская Р. А.); тест жизнестойкости (С. Мадди, адаптация Д. А. Леонтьева).

Для проверки статистической достоверности данных был проведен анализ с помощью программы SPSS (коэффициент корреляции Пирсона).

Результаты. Данные, полученные в ходе исследования, свидетельствуют о наличии значимой положительной взаимосвязи между уровнем общего здоровья и следующими категориями:

- «удовлетворенность профессиональными достижениями (УПД)» ($r = 0,397$, при $p \leq 0,001$);
- «профессиональный рост (ПР)» ($r = 0,643$, при $p \leq 0,001$);

— «позитивные отношения в коллективе (ПО)» ($r = 0,487$, при $p \leq 0,001$);

— «профессиональное благополучие (общий показатель)» ($r = 0,537$, при $p \leq 0,001$).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что педагоги общеобразовательных школ менее подвержены снижению профессионального здоровья, если стремятся к совершенствованию и познанию себя, способны адекватно оценить свой профессиональный рост, позитивно относятся к прошлому и настоящему и поддерживают доверительные отношения в коллективе.

Педагоги менее склонны к хроническим заболеваниям и физически работоспособны, если имеют позитивные отношения в коллективе ($p \leq 0,001$). Взаимная поддержка, удовлетворение от положительного общения способствует сохранению профессионального здоровья.

Шкала «умственная работоспособность» положительно коррелирует с категориями «профессиональный рост», «профессиональные цели» и «автономность в профессиональной деятельности» ($p \leq 0,001$). Таким образом, эффективность работы педагога и способность выполнять длительное время интеллектуальную работу напрямую зависят от успешности и удовлетворенности собственными достижениями. Способность противостоять мнению коллег и окружающих людей позволяет действовать исходя из собственных установок, что положительно сказывается на поддержании работоспособности.

Были подтверждены и исследования отечественных исследователей о взаимосвязи профессионального и психологического благополучия. Успешность в профессиональной деятельности является одной из сфер жизненной удовлетворенности. Педагог проводит на работе длительное время, как следствие, неблагополучие в профессиональной деятельности (невозможность достижения



профессиональных целей, высокий конформизм, негативные отношения в коллективе и др.) сказывается на общем отношении к жизни.

Анализ взаимосвязи профессионального здоровья и жизнестойкости показал, что наибольшее количество взаимосвязей получено со шкалой «контроль». Стремление контролировать ситуацию, не испытывая при этом беспомощности, является фактором сохранности профессионального здоровья педагога. Так, педагоги с высоким уровнем контроля показали более высокие значения по шкалам «общее здоровье», «физическая работоспособность», «умственная работоспособность» и «усилия».

Вовлеченность как категория жизнестойкости способствует улучшению психологического благополучия как фактора профессионального здоровья. Педагоги общеобразовательных школ чувствуют себя более удовлетворенными собственным состоянием, если убе-

ждены, что включенность в происходящее дает максимальный шанс для развития личности.

Была выявлена положительная взаимосвязь шкал «принятие риска» и «общее здоровье» ($p \leq 0,001$). Так, педагоги, убежденные в том, что все, что с ними происходит (позитивное или негативное), оказывает конструктивное влияние на их развитие, более продуктивно оценивают собственное соматическое и психологическое состояние.

Согласно данным, полученным в ходе анализа, общий уровень жизнестойкости имеет положительную корреляцию со всеми шкалами методики оценки профессионального здоровья, кроме шкалы «усилия».

Выводы

В ходе теоретического и эмпирического анализа было выявлено, что существует значимая взаимосвязь между профессиональным здоровьем педагога и такими социально-психологическими категориями, как профессиональное благополучие и жизнестойкость. Педагоги общеобразовательных школ менее подвержены снижению профессионального здоровья, если стремятся к совершенствованию и познанию себя, способны адекватно оценить свой профессиональный рост, позитивно относятся к прошлому и настоящему, поддерживают доверительные отношения в коллективе, вовлечены в деятельность и нацелены на принятие жизненного риска.

ИСТОЧНИКИ:

1. Van Horn J. E., Taris T. W., Schaufeli W. B., Schreurs P. J. G. [The structure of occupational well-being: A study among Dutch teachers](#) // Journal of Occupational and Organizational Psychology. — 2004. — № 3. — p. 365–375. — doi: 10.1348/0963179041752718.

„ Существует значимая взаимосвязь между профессиональным здоровьем педагога и такими социально-психологическими категориями, как профессиональное благополучие и жизнестойкость.

There is a significant relationship between the professional health of the teacher and such socio-psychological categories as professional well-being and resilience.



2. Warr P. How to Think About and Measure Psychological Well-being. / M. Wang, R. R. Sinclair, L. E. Tetrick (Eds.), Research Methods in Occupational Health Psychology: Measurement, Design and Data Analysis., 2013.
3. Багнетова Е. А., Шарифуллина Е. Р. [Профессиональные риски педагогической среды](#) // Фундаментальные исследования. — 2013. — № 1-1. — с. 27-31. — url: <https://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=30864>.
4. Березовская Р. А. [Профессиональное благополучие: проблемы и перспективы психологических исследований](#) // Психологические исследования: электронный научный журнал. — 2016. — № 45. — с. 2.
5. Гутянский Г. С., Пахомов Н. В., Львов М. В. Основы медицинской эргономики. Работоспособность и профессиональное здоровье операторов эргатических систем: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Эргономика». — Образоват. науч. центр «Ин-т экономики и социал.-экон. Технологий» (ИЭСЭТ), 2005. — 111 с.
6. Евтушенко Е. А. Жизнестойкость личности как психологический феномен // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сборник статей по материалам LX международной научно-практической конференции. Новосибирск, 2016. — с. 72-78.
7. Калинина Н. В., Володина Т. В. [Психологические факторы жизнестойкости педагога](#) // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. — 2009. — № 4-2. — с. 398-403. — url: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-faktory-zhiznestoykosti-pedagoga>.
8. Круглова Е. А., Круглова М. А., Водопьянова Н. Е., Никифоров Г. С., Петросян А. А. [Ресурсы жизнестойкости субъектов труда в ситуации экономической неопределенности](#) // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2017. — № 6. — с. 254-259. — url: <https://cyberleninka.ru/article/n/resursy-zhiznestoykosti-subektov-truda-v-situatsii-ekonomicheskoy-neopredelennosti>.
9. Лукьяненко М. А., Матеева С. С. [Взаимосвязь синдрома психического выгорания и ценностных ориентаций педагогов среднего профессионального образования](#) // Инновационная наука. — 2016. — № 11-3. — с. 143-146.
10. Никифоров Г. С., Водопьянова Н. Е., Березовская Р. А., Старченкова Е. С. [Психологические факторы профессионального здоровья преподавателей высшей школы](#) // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. — 2015. — № 4. — с. 42-54.
11. Рут Е. И. Профессиональное благополучие сотрудников коммерческих организаций: критерии и методика оценки: диссертация магистра психологических наук. — 2016.
12. Янович К. В., Корнилова А. А., Алексеева Н. А., Будко Д. Ю. [О проблеме профессионального здоровья военнослужащих](#) // Современные проблемы науки и образования. — 2014. — № 5. — с. 466.

REFERENCES:

- Bagnetova E. A., Sharifullina E. R. (2013). *Professionalnye riski pedagogicheskoy sredy* [The occupational risks of the pedagogical environment]. *Fundamental research*. (1-1). 27-31. (in Russian).
- Berezovskaya R. A. (2016). *Professionalnoe blagopoluchie: problemy i perspektivy psikhologicheskikh issledovaniy* [Occupational well-being: problems and prospects of psychological studies]. *Psikhologicheskie issledovaniya: elektronnyy nauchnyy zhurnal*. 9 (45). 2. (in Russian).
- Evtushenko E. A. (2016). *Zhiznestoykost lichnosti kak psikhologicheskiy fenomen* [The hardiness of personality as a psychological phenomenon] *Personality, family and society: issues of pedagogy and psychology*. 72-78. (in Russian).
- Gutyanskiy G. S., Pakhomov N. V., Lvov M. V. (2005). *Osnovy meditsinskoy ergonomiki. Rabotosposobnost i professionalnoe zdorove operatorov ergaticheskikh sistem* [Fundamentals of health ergonomics. The health



- and professional health operators ergatic systems] Tver: Triada. (in Russian).
- Kalinina N. V., Volodina T. V. (2009). *Psikhologicheskie faktory zhiznestoykosti pedagoga* [Psychological factors of teacher's resilience]. *Proceedings of the Samara Scientific Center of the Russian Academy of Sciences*. 11 (4-2). 398-403. (in Russian).
- Kruglova E. A., Kruglova M. A., Vodopyanova N. E., Nikiforov G. S., Petrosyan A. A. (2017). *Resursy zhiznestoykosti subektov truda v situatsii ekonomicheskoy neopredelennosti* [Resources of persistence of labor subjects in the situation of economic uncertainty]. *Scientific Notes of University of P.F. Lesgafta*. (6). 254-259. (in Russian).
- Lukyanenko M. A., Mateeva S. S. (2016). *Vzaimosvyaz sindroma psikhicheskogo vygoraniya i tsennostnykh orientatsiy pedagogov srednego professionalnogo obrazovaniya* [Relationship of syndrome mental burnout and value orientations of teachers of secondary professional education]. *Innovative science*. (11-3). 143-146. (in Russian).
- Nikiforov G. S., Vodopyanova N. E., Berezovskaya R. A., Starchenkova E. S. (2015). *Psikhologicheskie faktory professionalnogo zdorovya prepodavateley vysshey shkoly* [Psychological factors of occupational health among university lecturers]. *Vestnik of Saint Petersburg University*. (4). 42-54. (in Russian).
- Rut E. I. (2016). *Professionalnoe blagopoluchie sotrudnikov kommercheskikh organizatsiy: kriterii i metodika otsenki* [Professional well-being of the employees of commercial organizations: criteria and assessment methodology] Saint Petersburg. (in Russian).
- Van Horn J. E., Taris T. W., Schaufeli W. B., Schreurs P. J. G. (2004). *The structure of occupational well-being: A study among Dutch teachers* *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 77 (3). 365-375. doi: 10.1348/0963179041752718.
- Warr P. (2013). *How to Think About and Measure Psychological Well-being* New York: Psychology Press/Routledge.
- Yanovich K. V., Kornilova A. A., Alekseeva N. A., Budko D. Yu. (2014). *O probleme professionalnogo zdorovya voennosluzhaschikh* [On the problem of personnel occupational health]. *Modern problems of science and education*. (5). 466. (in Russian).

Сведения об авторе:

Голина Любовь Николаевна, аспирант
E-mail: golina-ln@vlgr.ranepa.ru

