

Уровень жизнестойкости, Я-концепция и профессиональное здоровье учителей

М. Е. Зеленова

*кандидат психологических наук, научный сотрудник
Института психологии РАН*

В. В. Барабанова

*доцент кафедры педагогической психологии
Московского городского психолого-педагогического университета*

В. М. Кабаева

*кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогической психологии
Московского городского психолого-педагогического университета*

В статье описаны результаты эмпирического исследования взаимосвязей жизнестойкости, некоторых аспектов Я-концепции и таких детерминант здоровья человека, как синдром выгорания и уровень стресса. Показано, что нарушение профессионального здоровья в форме появления признаков дистресса и симптомов эмоционального выгорания связано с низким уровнем выраженности компонентов жизнестойкости, а также низкой общей и профессиональной самооценкой. Для диагностики степени выгорания применялась методика Maslach Burnout Inventory (MBI); уровень общего дистресса определялся по «Шкале стрессогенности событий» Т. Холмса, Р. Райх. Для выявления личностных особенностей учителей были использованы психологические опросники.

Ключевые слова: профессиональное здоровье, выгорание, стресс, жизнестойкость, Я-концепция, самооценка.

По своей актуальности и практической значимости проблема сохранения здоровья человека относится к числу наиболее сложных в современной науке. Изучение путей и способов его поддержания и укрепления как на уровне индивида, так и популяции в целом в условиях нестабильной природной и социальной среды стоит в ряду приоритетных задач для целого комплекса естественных и гуманитарных наук. В по-

следние годы все большее распространение получает понимание, что здоровье в такой же мере является психологической проблемой, как и физиологической, и что социально-психологические факторы активно влияют на рост соматических и психических заболеваний. Это послужило толчком к развитию отдельного направления социальной психологии — психологии здоровья [14].

Широкое распространение в контексте проблематики здоровья получил биопсихосоциальный подход [9], в рамках которого состояние здоровья человека рассматривается как результат взаимодействия целого ряда факторов. К ним относят биологические детерминанты здоровья, такие, как пол, возраст, генетическая предрасположенность, наследственные заболевания и др. Отдельную группу составляют природные и социально-экономические факторы: воздействие климатических условий, состояние экологии, поддержка со стороны социальных институтов и системы здравоохранения [1; 12]. В центре внимания исследователей все чаще оказываются социально-психологические детерминанты здоровья, к которым относятся разного рода ситуации, такие, как стрессы, конфликты, экстремальные события и т. д. (которые сопровождают жизнедеятельность человека и создают определенную эмоциональную атмосферу), а также внутриличностные факторы: чувства, мысли, представления индивида, его ценности, идеалы, смыслы. Именно они в значительной степени зависят от самого человека, поддаются коррекции и могут быть использованы для сохранения и повышения уровня здоровья. В целом здоровье человека все чаще определяется как интегральное, системное свойство индивида, заключающееся в способности реализовывать свои жизненно важные функции (физические, репродуктивные, психические, социальные, профессиональные, духовные) в различных областях деятельности [14].

Профессиональный труд оказывает влияние на физическое и психическое

состояние человека. Данное воздействие может быть как положительным, конструктивным для личностного развития и благополучия человека, так и отрицательным, разрушающим здоровье и психику. Среди факторов отрицательного воздействия в первую очередь выделяют неблагоприятные условия труда (перенапряжение, перегрузки, психотравмирующие обстоятельства и др.), приводящие к профессиональным деформациям личности и профессионально обусловленным психосоматическим заболеваниям. Большое значение уделяется таким индивидуально-личностным характеристикам специалистов, как стратегии совладания с трудными ситуациями, мотивационная направленность, особенности локус-контроля и т. д., также влияющим на профессиональную продуктивность и профессиональное долголетие [16].

Работа в школе относится к числу наиболее стрессогенных, требующих от человека больших резервов самообладания и саморегуляции. От состояния здоровья учителя может во многом зависеть эффективность учебного процесса. Как показали исследования Л. М. Митиной, психологическое и физическое неблагополучие учителей влияет на ухудшение здоровья учеников. Невротизирующая среда, атмосфера психоэмоционального дискомфорта на уроке, создаваемая в том числе и учителем, способствует возникновению невротических и психосоматических проявлений у школьников [10].

Успешность педагогического взаимодействия предполагает наличие у современного учителя развитой системы саморегуляции, позволяющей ему эффективно реагировать на происходя-

шие изменения в образовательной среде и за ее пределами, оптимально организовывать свою деятельность и поведение в школе, сохраняя свое физическое и психическое благополучие. Именно регулятивные способности являются психологическим ресурсом, который позволяет оптимально строить педагогическое взаимодействие, преодолевать значительные трудности, связанные как с условиями его организации, так и с повседневными, внешними по отношению к школьной деятельности неблагоприятными жизненными событиями [6; 10].

Наиболее исследованной формой нарушения профессионального здоровья педагогов является синдром выгорания, который определяется как совокупность стойких негативных симптомов в эмоциональной, физиологической и ценностно-мотивационной сфере личности, возникающих под влиянием *профессиональных* перегрузок и стрессоров и проявляющихся в ситуациях межличностного общения. Причины и условия возникновения синдрома выгорания в последние годы изучаются особенно тщательно. Установлены многочисленные взаимосвязи выгорания с особенностями эмоциональной направленности индивида, его статусно-ролевыми установками, степенью увлеченности работой, организационными и процессуальными моментами деятельности и т. д. [12]. Однако, как оказалось, взаимосвязь выраженности синдрома выгорания и индивидуально-личностных характеристик специалистов весьма сложна, а причина его формирования во многом остается не раскрыта.

Среди причин, ведущих к нарушению здоровья педагогов, выделяется большая группа факторов, являющихся *внешними* по отношению к профессиональной деятельности в школе. К ним относят воздействие экстремальных и просто негативных повседневных событий разной степени тяжести, вызывающих состояние психического дистресса (появление признаков депрессии, тревоги, враждебности и т. п.), вплоть до формирования посттравматического стрессового расстройства. Влияние внешних стрессоров на эффективность педагогической деятельности и здоровье учителей практически не рассматривалось.

Целью представленной работы явилось исследование взаимосвязи уровня стресса, выраженности признаков выгорания и таких характеристик личности учителя, как жизнестойкость, общая самооценка и особенности профессиональной Я-концепции. Выгорание и стресс рассматриваются как факторы, отрицательно влияющие на профессиональное здоровье педагогов, а особенности Я-концепции и жизнестойкость, напротив, выступают в качестве переменных, способных противостоять развитию неблагоприятных состояний.

Понятие «жизнестойкость» (*hardiness*) введено в психологию С. Кобаса и С. Мадди и рассматривается как базовая личностная диспозиция, опосредующая влияние стрессогенных факторов на соматическое и душевное здоровье. «Стойкой личностью» считается человек, активно включенный в решение жизненных задач, верный себе и своему делу, способный к самоконтролю и контролю над ситуацией. Жизнестой-

кость также включает установку на «принятие риска», или отношение к жизни как к способу приобретения опыта, неважно, позитивного или негативного. Одновременно С. Мадди рассматривает жизнестойкость как показатель психического здоровья человека. Проведенные им исследования выявили связь шкал Миннесотского многофакторного опросника личности (ММПИ) с уровнем жизнестойкости. Было также установлено, что компоненты жизнестойкости положительно коррелируют с эффективностью работы в разных сферах деятельности и достижениями в спорте. Важно отметить, что жизнестойкость, являясь устойчивой личностной характеристикой, по мнению С. Мадди, может целенаправленно формироваться с закреплением достигнутых позитивных изменений. Им разработана система тренингов жизнестойкости, позволяющая повысить способность личности противостоять давлению стрессовых обстоятельств и развитию симптомов физической или психологической дезадаптации [8].

Одним из центральных образовательных личностей, выступающим важным регулятором поведения и деятельности человека, является его Я-концепция. Различные ее аспекты широко изучаются в контексте профессиональной деятельности и общения и получили название профессиональной Я-концепции. Опираясь на определение С. Т. Джанерьян, мы рассматриваем профессиональную Я-концепцию как часть общей Я-концепции, осмысленную и актуализированную в связи с профессией и характеризующую человека в качестве субъекта

труда. Она включает представления индивида о своей профессии, возможностях карьерного роста, оценку себя как специалиста, а также характеристики профессионального окружения, профессиональных ситуаций и отношения к работе [5].

Участники исследования. В качестве обследованных выступили учителя средних школ Москвы, женщины, 47 человек. Средний возраст — 39 лет. Средний стаж педагогической деятельности — 16 лет (разброс от 1 года до 40 лет).

Методы исследования. Для выявления особенностей профессионального здоровья применялись «Опросник выявления эмоционального выгорания» МВІ (Maslach Burnout Inventory)» [3] и «Шкала стрессогенности событий» Т. Х. Холмса, Р. Х. Райх [4].

Субъективная оценка состояния здоровья определялась по шкале семантического дифференциала «здоровый—больной».

Уровень удовлетворенности учителей своей профессией определялся с помощью методики А. А. Реана «Удовлетворенность избранной профессией» [13].

Для диагностики индивидуально-личностных характеристик учителей применялись «Тест жизнестойкости» С. Мадди, метод семантического дифференциала (СД) Ч. Осгуда, опросник Е. В. Харитоновой, Б. А. Ясько «Профессиональная востребованность личности» (ПВЛ) [7; 15].

Использованные психологические опросники включают:

— субшкалы МВІ: эмоциональное истощение; деперсонализация; редукция личных достижений;

– субшкалы ПВЛ: удовлетворенность реализацией профессионального потенциала (УРПП); принадлежность к профессиональному сообществу (ППС); переживание профессиональной востребованности (ППВ); профессиональная компетентность (ПК); профессиональный авторитет (ПА); оценка результатов профессиональной деятельности (ОРПД); отношение других (ОД); самоотношение (СО); общий уровень профессиональной востребованности личности (ОУПВ);

– субшкалы теста жизнестойкости: вовлеченность; контроль; принятие риска; общий индекс жизнестойкости.

Статистическая обработка данных проводилась с использованием стандартного пакета программ *PASW Statistics 17 для Windows*. В зависимости от типа измерительных шкал при оценке достоверности различий применялись *T*-критерий Стьюдента, *U*-критерий Манна-Уитни. Для оценки взаимосвязей между переменными использовался коэффициент корреляции Спирмена.

Результаты исследования

Уровень выгорания, жизнестойкость и профессиональная Я-концепция учителей

Психическое выгорание представляет собой дезадапционный феномен, действие которого распространяется на все сферы деятельности человека. Данный синдром оказывает негативное влияние на показатели профессиональной надежности, ее эффективность и производительность, а также отрица-

тельно влияет на качество жизни человека за пределами его работы. Именно поэтому синдром выгорания был выбран в качестве одного из признаков состояния профессионального здоровья учителей.

Среди факторов риска развития синдрома выгорания прежде всего выделяются факторы профессиональной среды, которые к настоящему времени изучены в наибольшей степени. Значительное внимание уделяется социально-демографическим характеристикам индивида – изучается зависимость выгорания от возраста, стажа работы, пола, семейного положения работников и т. д. Активно исследуется взаимосвязь выгорания и индивидуально-личностных характеристик, которые традиционно рассматриваются как внутренние предпосылки возникновения данного синдрома [12].

В проведенном нами исследовании акцент был сделан на личностных особенностях учителей средней школы, таких, как уровень жизнестойкости, самооценка и некоторые параметры профессиональной Я-концепции. Предполагалось, что данные характеристики могут служить существенным ресурсом, способным препятствовать развитию негативных признаков синдрома выгорания. В табл. 1 представлены результаты корреляционного анализа шкал методики МВИ с социально-демографическими и личностными характеристиками обследованных учителей.

Как видно из табл. 1, наиболее многочисленные корреляции компоненты выгорания имеют с жизнестойкостью. При этом уровень «эмоционального истощения» и «деперсонализация» находится в

Таблица 1

Связь показателей выгорания с социально-демографическими и личностными особенностями учителей

Переменные	Шкалы методики МВИ		
	эмоциональное истощение	деперсонализация	редукция личных достижений
<i>Социально-демографические характеристики</i>			
Возраст	-0,27	-0,12	0,22
Педагогический стаж	-0,14	-0,16	0,22
Наличие семьи	-0,30*	-0,21	0,20
Наличие детей	0,02	0,07	-0,03
<i>Тест жизнестойкости (субшкалы)</i>			
Вовлеченность	-0,45**	-0,45**	0,27
Контроль	-0,28	-0,17	0,10
Принятие риска	-0,31*	-0,38**	0,13
Общий индекс жизнестойкости	-0,30*	-0,38**	0,12
<i>Опросник ПВЛ (субшкалы)</i>			
УРПП	-0,25	0,01	0,37*
ППС	-0,02	0,04	0,23
ППВ	-0,08	-0,22	0,01
ПК	-0,11	-0,06	0,23
ПА	-0,12	-0,06	0,35*
ОРПД	-0,18	-0,24	0,21
ОД	-0,03	-0,17	0,27
СО	-0,09	-0,16	0,23
ОУПВ	-0,14	-0,06	0,36*
<i>Семантический дифференциал (факторы)</i>			
Оценка	-0,30*	-0,01	0,24
Сила	0,22	0,02	-0,25
Активность	-0,24	0,08	0,20
Здоровье	-0,09	-0,36*	-0,02
Удовлетворенность профессией	-0,22	-0,31*	0,07

Примечание 1. УРПП — удовлетворенность реализаций профессионального потенциала; ППС — принадлежность к профессиональному сообществу; ППВ — переживание профессиональной востребованности; ПК — профессиональная компетентность; ПА — профессиональный авторитет; ОРПД — оценка результатов профессиональной деятельности; ОД — отношение других; СО — самоотношение; ОУПВ — общий уровень профессиональной востребованности.

Примечание 2. * — $p < 0,05$; ** — $p < 0,01$.

обратной связи с такими ее составляющими, как «вовлеченность», «принятие риска» и интегральный индекс жизнестойкости. Кроме того, эмоциональное истощение выше у педагогов с низкой самооценкой, полученной по фактору семантического дифференциала «оценка»

(ведущая шкала «хороший—плохой»), а также у учителей, не имеющих семьи.

Шкала МВИ «редукция личных достижений», характеризующая уровень профессиональной мотивации и заинтересованность в работе, напрямую связана с такими показателями методики

ПВЛ, как удовлетворенность реализацией профессионального потенциала (УРПП), профессиональный авторитет (ПА) и общий уровень профессиональной востребованности (ОУПВ). То есть чем выше уровень выгорания по данной шкале, тем в меньшей степени выражены компоненты профессиональной Я-концепции, отражающие интерес к своей работе, чувство удовлетворения от самореализации в профессии, восприятие себя в качестве успешного профессионала.

Данные табл. 1 показывают, что чем выше значения симптомов деперсонализации, тем ниже субъективная оценка здоровья, полученная по шкале СД «здоровый—больной». Этот компонент синдрома выгорания свидетельствует о проблемах в сфере профессионального взаимодействия и проявляется в отстраненности и цинизме в сфере межличностных контактов, раздражительности в ситуациях общения, ослаблении эмпатии

по отношению к учащимся. Таким образом, полученные результаты позволяют говорить, что плохое самочувствие учителей напрямую связано с нарушениями педагогического общения. Кроме того, шкала «деперсонализация» отрицательно коррелирует с общим индексом удовлетворенности профессией, полученным по методике А. А. Реана: эмпирически зафиксировано снижение у учителей чувства удовлетворенности профессией в целом.

Анализ полной матрицы интеркорреляций показал, что самооценка здоровья (рис. 1) находится в прямой взаимосвязи со шкалой теста жизнестойкости «принятие риска» и общим индексом жизнестойкости. Отрицательные корреляции на уровне статистически выраженной тенденции обнаружены между уровнем здоровья, возрастом, общим стажем работы и фактором семантического дифференциала «сила» (шкала «сильный—слабый»). Удовлетворен-

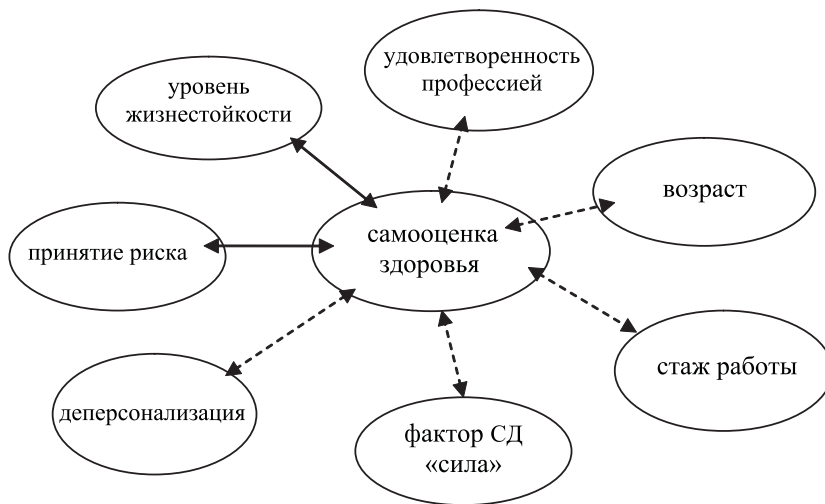


Рис. 1. Статистически значимые корреляционные связи шкалы СД «здоровье» с личностными и социально-демографическими характеристиками учителей

ность избранной профессией и самооценка здоровья также находятся в обратной взаимосвязи.

Таким образом, оказалось, что обследованные учителя со стажем работы в школе, несмотря на более низкие оценки своего здоровья, в большей степени довольны своей педагогической деятельностью, чем начинающие. Можно предположить, что остающиеся в школе специалисты все-таки не случайно выбирают профессию учителя, и что она приносит им удовлетворение и возможности для самореализации.

С целью дальнейшего анализа имеющихся данных вся обследованная вы-

борка была разделена на две группы в зависимости от степени выгорания. Группы формировались на основании нормативов, полученных Н. Е. Водопьяновой [3]. Первую группу составили учителя, имеющие высокий уровень выгорания, вторую – учителя с низким и средним уровнем выгорания. Результаты сравнительного анализа представлены в табл. 2. В таблицу включены только показатели, различия по которым имеют достоверный уровень или они значимы на уровне статистически выраженной тенденции.

Как видно из табл. 2, высокие показатели по шкале «эмоциональное истоще-

Таблица 2

Сравнение групп учителей с разным уровнем выгорания по шкалам методики МВИ

Переменные	Уровни выгорания				<i>p</i> ≤
	высокий		низкий		
	М	SD	М	SD	
Эмоциональное истощение (n1 = 16, n2 = 31)					
Общий стаж работы	15,94	9,19	23,71	13,85	0,07
Наличие семьи	0,19	0,63	0,47	0,6	0,04
Субшкалы теста жизнестойкость					
Вовлеченность	39,61	7,72	46,04	15,32	0,01
Принятие риска	17,76	4,69	19,09	5,08	0,06
СД «оценка»	6,04	0,59	6,34	0,45	0,04
Деперсонализация (n1 = 7, n2 = 40)					
Уровень стресса	212,95	82,02	106,71	37,61	0,01
Субшкалы теста ПВЛ					
ППВ	29,30	3,43	26,86	3,48	0,09
ОД	28,45	3,40	25,71	2,06	0,01
СД «здоровье»	5,05	1,54	5,84	1,46	0,02
Редукция личных достижений (n1 = 40, n2 = 7)					
Возраст	41,87	11,55	33,71	7,86	0,03
Педагогический стаж	17,38	11,302	10,42	8,28	0,08
Общий стаж работы	20,88	12,09	11,00	7,81	0,01
Шкалы теста жизнестойкости					
Вовлеченность	43,62	12,14	36,00	9,76	0,09
Контроль	33,55	6,81	28,71	7,38	0,09
Общий индекс жизнестойкости	91,60	18,56	81,28	20,56	0,05
Субшкалы теста ПВЛ:					
УРПП	28,50	4,73	25,14	2,91	0,02

ППС	29,90	2,80	26,85	3,93	0,01
ПК	25,33	3,983	22,28	3,81	0,06
ПА	24,73	2,74	22,42	3,10	0,05
ОД	28,28	3,53	26,71	1,79	0,09
СД «оценка»	6,31	0,46	5,70	0,73	0,01

Примечание. Низкие баллы по шкале «редукция личных достижений» методики МВИ соответствуют высокому уровню выгорания.

ние» имеют 34 % участников исследования. Соответственно, по шкалам «деперсонализация» и «редукция личных достижений» высокий уровень выгорания наблюдается примерно у 15 % учителей. То есть синдром выгорания у обследованных учителей проявляется в переживании физической и психической усталости, ощущении «упадка сил» и общей эмоциональной истощенности. При этом «эмоциональное истощение» и «редукция личных достижений» менее выражены у педагогов старшего возраста с большим опытом работы в школе. Учителя, имеющие семью, в меньшей степени подвержены эмоциональному истощению. Кроме того, уровень эмоционального истощения и уровень профессиональной мотивации достоверно ниже у учителей с высокой общей самооценкой.

Обнаружены значимые различия между группами по уровню жизнестойкости. Значения шкал теста С. Мадди «вовлеченность», «принятие риска» и «контроль» значимо выше у учителей с низкими показателями выгорания. Другими словами, направленность на поиск интересного и нового в жизни, активное участие в текущих событиях («вовлеченность»), вера в способность контролировать и изменять ход своей жизни («контроль»), а также стремление действовать и бороться с возникающими на жизненном пути препятствиями («принятие риска») позволяют учителям сохранять профессиональное

здоровье и получать удовлетворение от своей педагогической деятельности.

Сравнение выделенных подгрупп в зависимости от характера профессионального самоотношения показало существование достоверных различий между субшкалами опросника ПВЛ и шкалой МВИ «редукция личных достижений». Учителя с низким уровнем выгорания чаще ощущают себя профессионально востребованными, уверены в хорошем отношении коллег и руководства, считают себя компетентными и авторитетными специалистами. Они высоко оценивают результаты своей педагогической деятельности и вполне удовлетворены принадлежностью к профессиональному сообществу. Таким образом, эмпирически установлено, что важные составляющие профессиональной Я-концепции менее выгоревших педагогов являются более высокими и имеют позитивную направленность.

Стресс, жизнестойкость и особенности профессиональной Я-концепции учителей

В настоящее время общепризнанным является факт, что стресс негативно влияет на профессиональную деятельность, снижает производительность труда, повышает текучесть кадров и абсентизм (невыход на работу без уважительной причины), вызывает физиологические

изменения в организме [16]. В связи с этим вторым важным показателем профессионального здоровья педагогов в нашем исследовании стал уровень стресса, определяемый числом эмоционально значимых событий в жизни обследованных учителей [14].

Современная наука накопила достаточно большое количество экспериментальных фактов, доказывающих, что люди в стрессовом состоянии становятся более уязвимыми для болезней. По данным разных ученых, существует связь между «стрессонаполненностью» жизни и вероятностью соматических заболеваний, включая инфекционные болезни и травмы. Исследования, проводившиеся с использованием «Шкалы стрессогенности событий» Т. Х. Холмса и Р. Х. Райх, показали, что количество переживаемых событий (в особенности негативных) коррелирует с возникновением артрита, диабета, гипертонии и заболеваний сердечно-сосудистой системы. Смерть супруга, развод, конфликты в семье и даже напряжение во время экзаменационного периода зачастую сопряжены с подавлением иммунной защиты. Вместе с тем эмпирически установлено, что развитие соматических заболеваний во многом определяется некоторыми личностными особенностями индивида [2].

Чтобы посмотреть, как различаются индивидуально-личностные характеристики учителей (уровень жизнестойкости, особенности профессиональной Я-концепции, выраженность компонентов профессионального выгорания) в зависимости от уровня стресса, сравнивались группы с низкими и высокими баллами по шкале Т. Х. Холмса. Показатели, имеющие статистически значимые различия, представлены на рис. 2.

Как показано на рис. 2, группы различаются по уровню жизнестойкости ($P \leq 0,05$). Учителя, имеющие широкий спектр разнообразных увлечений, с развитым стремлением к контролю над ситуацией и рассматривающие любые, даже негативные события как способ приобретения опыта, менее поддаются отрицательному воздействию стрессогенных факторов и лучше сохраняют здоровье и психологическое благополучие.

Выявлено также, что самооценка профессиональной компетентности (ПК) выше ($P \leq 0,01$) в группе с низким уровнем стресса. Переживание значимости своей педагогической деятельности (ППВ) и удовлетворенность самореализацией в профессии (УРПП) также выше в группах с более низким уровнем стрессонаполненности жизни ($P \leq 0,05$).

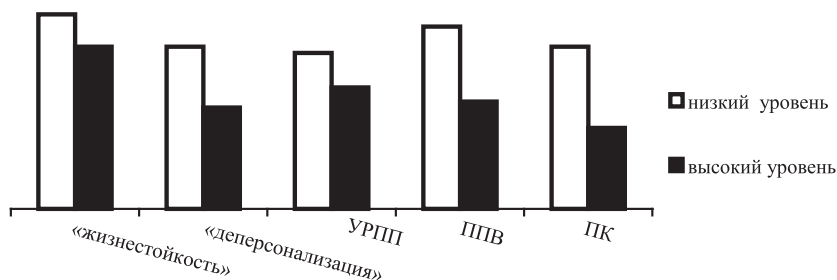


Рис. 2. Сравнение групп учителей в зависимости от уровня стресса (условное отображение полученных данных)

Как видно на рис. 2, в группе с более высоким уровнем стресса такой компонент выгорания, как «деперсонализация», достоверно ниже ($P \leq 0,01$), чем в группе с низким уровнем стресса. Полученный результат на первый взгляд парадоксален. Однако можно предположить, что не имеющие отношения к педагогической деятельности стрессогенные факторы, возникающие за пределами школы в повседневной жизни учителей (напомним, что участники обследования — женщины), определенным образом связаны с характером переживания профессиональных проблем. Возможно, следование гендерным стереотипам и выполнение традиционных ролевых обязанностей в какой-то мере ослабляют степень значимости и эмоциональной вовлеченности организационных и других рабочих стрессоров. Данное предположение в определенной степени подтверждает проведенный анализ полной матрицы интеркорреляций, в ходе которого не было выявлено статистически достоверных связей между уровнем стресса и уровнем выгорания. Другими словами, два выделенных фактора, характеризующих состояние профессионального здоровья, оказались относительно независимыми.

Заключение

Проведенное исследование позволило выявить наличие взаимосвязи между уровнем выгорания и стресса (как составляющими профессионального здоровья), с одной стороны, и такими базисными свойствами личности, как «жизнестойкость» («вовлеченность», «контроль», «принятие риска») и некоторые аспекты

профессиональной Я-концепции, с другой. Показано, что восприятие и высокая оценка себя как успешного профессионала хорошо соотносятся с общим позитивным мировосприятием педагога, его стремлением к активному участию в происходящем вокруг, субъективным переживанием чувства контроля над событиями своей жизни и установкой на активное преодоление трудностей.

Полученные результаты подтверждают роль позитивной самооценки как фактора, способствующего сохранению и поддержанию общего психологического благополучия и профессионального здоровья учителей. Так как профессиональная Я-концепция в значительной степени подвержена изменениям и поддается формированию, один из путей повышения эффективности педагогического общения и профессионального здоровья учителей может состоять в работе с ее различными аспектами, начиная с подготовки будущих учителей в вузе.

Нарушение профессионального здоровья в форме появления симптомов эмоционального выгорания и проявлений общего психического дистресса связано с низкой профессиональной самооценкой и низким уровнем выраженности компонентов жизнестойкости. В целом результаты исследования позволяют предположить, что жизнестойкость выступает как профессионально важное качество педагога, которое помогает ему справляться с развитием неблагоприятных эмоциональных состояний и психологической дезадаптацией и поддерживать позитивную направленность профессиональной мотивации и профессиональную самооценку в условиях стресса и рабочих перегрузок.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Ананьев В. А.* Психология здоровья. СПб., 2006.
2. *Брайт Дж., Джонс Ф.* Стресс. Теории, исследования, мифы. СПб., 2003.
3. *Водопьянова Н. Е.* Психодиагностика стресса. СПб., 2009.
4. *Глейтман Г., Фридлунд А., Райсберг Д.* Основы психологии. СПб., 2001.
5. *Джанерьян С. Т.* Системный подход к изучению профессиональной Я-концепции // Вестник Оренбургского университета. 2005. № 4.
6. *Кондратьев М. Ю.* Социальная психология в образовании. М., 2008.
7. *Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И.* Тест жизнестойкости. М., 2006.
8. *Мадди С.* Смыслообразование в процессе принятия решения // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 6.
9. *Майерс Д.* Социальная психология. СПб., 2001.
10. *Митина Л. М., Митин Г. В., Анисимова О. А.* Профессиональная деятельность и здоровье педагога. М., 2005.
11. *Орел В. Е.* Синдром психического выгорания личности. М., 2005.
12. Психология профессионального здоровья: Учебн. пособие / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб., 2006.
13. *Реан А. А.* Психология личности. Социализация, поведение, общение. СПб., 2004.
14. *Тейлор Ш., Пипло Л., Сирс Д.* Социальная психология. СПб., 2004.
15. *Харитоновна Е. В., Ясько Б. А.* Опросник «Профессиональная востребованность личности»: Методическое руководство. Краснодар, 2009.
16. *Шульц Д., Шульц С.* Психология и работа. СПб., 2003.

The Level of Hardiness, Self-Concept and Occupational Health in Teachers

M. E. ZELENova

Ph.D in Psychology, research fellow at the Institute of Psychology of the Russian Academy of Science

V. V. BARABANOVA

associate professor at the chair of educational psychology of the Moscow State University of Psychology and Education

V. M. KABAeva

PhD in psychology, associate professor at the chair of educational psychology of the Moscow State University of Psychology and Education

The article describes the results of empirical research of interrelations between resiliency, certain aspects of self-conception and such human health determinants as burnout syndrome and stress level. It is shown that disorder of professional health and symptoms of emotional burnout are connected with low levels of evidence of resilience components, as well as with low general and professional self-evaluation. The Maslach Burnout Inventory (MBI) was used to diagnose the level of burnout; general distress level was determined by the Holmes and Rahe stress scale. In order to identify personal characteristics of teachers psychological questionnaires were used.

Keywords: *professional health, burnout, stress, resilience, self-conception, self-evaluation.*

REFERENCES

1. Anan'ev V. A. Psihologiya zdorov'ya. SPb., 2006.
2. Brait Dzh., Dzhons F. Stress. Teorii, issledovaniya, mify. SPb., 2003.
3. Vodop'yanova N. E. Psihodiagnostika stressa. SPb., 2009.
4. Gleitman G., Fridlund A., Raisberg D. Osnovy psihologii. SPb., 2001.
5. Dzhaner'yan S. T. Sistemnyi podhod k izucheniyu professional'noi Ya-koncepcii // Vestnik Orenburgskogo universiteta. 2005. № 4.
6. Kondratyev M. Yu. Social'naya psihologiya v obrazovanii. M., 2008.
7. Leont'ev D. A., Rasskazova E. I. Test zhiznesteikosti. M., 2006.
8. Maddi S. Smysloobrazovanie v processe prinyatiya resheniya // Psihologicheskii zhurnal. 2005. T. 26. № 6.
9. Maiers D. Social'naya psihologiya. SPb., 2001.

10. *Mitina L. M., Mitin G. V., Anisimova O. A.* Professional'naya deyatel'nost' i zdorov'e pedagoga. M., 2005.
11. *Orel V. E.* Sindrom psihicheskogo vygoraniya lichnosti. M., 2005.
12. Psihologiya professional'nogo zdorov'ya: Ucheb. posobie / Pod red. G. S. Nikiforova. SPb., 2006.
13. *Rean A. A.* Psihologiya lichnosti. Socializaciya, povedenie, obshenie. SPb., 2004.
14. *Teilor Sh., Piplo L., Sirs D.* Social'naya psihologiya. SPb., 2004.
15. *Haritonova E. V., Yas'ko B. A.* Oprosnik «Professional'naya vstrebovannost' lichnosti»: Metodicheskoe rukovodstvo. Krasnodar, 2009.
16. *Shul'c D., Shul'c S.* Psihologiya i rabota. SPb., 2003.