

педагога в профессиональной деятельности, потенциалы свободы и ответственности отвечают за эффективную саморегуляцию и стимулирование педагогической деятельности.

2. На основании степени развития потенциалов свободы и ответственности и типа смысловой структуры личности выделяется четыре варианта развития личностного потенциала педагога.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Асмолов А.Г. XXI век: психология в век психологии. Образование личности в контексте разных культур как фактор социальной эволюции [Текст] // *Развитие личности*. 1999. №1. С. 22-40.
2. Братусь Б.С. Аномалии личности [Текст] / Б.С.Братусь. М.: Мысль, 1988. 301 с.
3. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции [Текст] // Психологическая диагностика. 2007. №1.
4. Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности [Текст] / Д.А. Леонтьев. М.: Смысл, 1997. 64 с.
5. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Л.М.Митина. М.: Издательский центр "Академия", 2004. 320 с.
6. Булгаков А.В. Психологические особенности межгрупповой адаптации преподавателей и студентов в вузе. // Вестник Московского государственного областного университета. Серия «Психологические науки». 2007. №3. с. 71-84.

УДК 159.9.072.43

Наличаева С.А.

ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ ПЕДАГОГОВ С РАЗЛИЧНЫМИ УРОВНЯМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ*

Аннотация. Статья посвящена исследованию особенностей ценностно-смысловой сферы педагогов с различным уровнем профессионального выгорания. Она раскрывает особенности самоактуализации, ценностей, смысложизненных ориентаций и аспектов самоотношения педагогов с разными уровнями выраженности аспектов, фаз и симптомов выгорания.

Ключевые слова: педагоги, профессиональное выгорание, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция персональных достижений, тревожное напряжение, резистенция, истощение, ценности, самоотношение, самоактуализация, смысложизненные ориентации.

S. Nalichaeva

SPECIAL FEATURES OF THE VALUES - MEANING SPHERE OF TEACHERS WITH DIFFERENT LEVELS OF THE PROFESSIONAL BURNOUT

Abstract. The article is devoted to study of special features of the value-meaning sphere of the teachers with different levels of professional burnout. It reveals the special feature of self-actualization, values, smyslozhiznennye

orientations and aspects of self-relation of teachers with different levels of the aspects, symptoms and phases of burnout syndrome.

Key words: teachers, professional burnout, emotional exhaustion, depersonalization, lacking personal accomplishments, alarm phase, resistance phase, exhaustion, values, self-relation, self-actualization, smyslozhiznennye orientation.

Профессиональное развитие личности включает в себя не только прогрессивные изменения, но и возможность регресса: деформации личности под влиянием профессии. В современной психологической науке всё больше внимания уделяется проблеме профессионального выгорания, рассматриваемого в аспекте деформации личности под влиянием профессиональных стрессов [В.Е. Орёл 2005; Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова 2002]. Выгорание разрушительно влияет на педагогов, учащихся и на процесс образования в целом. Феномен активно исследуется в современной психологии, разрабатываются меры профилактики выгорания, широко изучается ценностно-смысловая сфера профессионала в основе совладания с выгоранием.

Синдром выгорания – частое явление

* © Наличаева С.А.

у профессионалов сферы «человек-человек», в частности у педагогов средней и высшей школы. Педагогическая деятельность сложна, эмоционально, коммуникативно и когнитивно нагружена, но вместе с тем интересна, творчески насыщена и открывает возможности для самореализации личности в профессии. Субъект-субъектные отношения, воспитание (преобразование другого), общение (процесс информационного, эмоционального и ценностного обмена), творчество – определяют характер и динамику развития субъектности педагогов, возможность реализации внутреннего потенциала [П.В. Кондратьев 2007].

При большом вкладе в развитие профессионального выгорания, влияния педагогической деятельности на личность, организационных факторов школы и вуза, многие педагоги, работая долгие годы, остаются резистентными к выгоранию; напротив – удовлетворены профессией, работают с полной отдачей, реализуют свой внутренний потенциал, ощущают вовлечённость в работу [С. Maslach 2001].

Синдром выгорания рассматривается как долговременная негативная реакция на продолжительные стрессы на работе [Н.Е. Водошнянова, Е.С. Старченкова 2002]; как фазовый стрессовый процесс [В.В. Бойко 1999]; болезненное разочарование в работе, как способе обретения смысла жизни [В.Е. Орёл 2005]; как выработанный личностью механизм психологической защиты с исключением эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия [Т.И. Рогинская 2002]; экзистенциальное явление, отражающееся на всех сферах жизни профессионала [И.О. Куваева 2007]; реакция, возникшая в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них [Т.В. Форманюк 1994]. Несмотря на различия в дефинициях данного феномена, в наиболее общем виде под *профессиональным выгоранием* понимается долговременная стрессовая реакция, синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов, ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Важным представляется изучение синдрома выгорания не только как стрессовой реакции, а как деформации личности, затрагивающей ценностно-смысловую сферу, как экзистенциального явления [И.О. Куваева 2007].

Совладание с выгоранием включает в

себя аспекты переоценки профессионалом ситуации, преодоление стрессовых воздействий на личностном уровне за счёт сложной системы внутренних (осмысленность жизни, интернальность, позитивное самовосприятие, гибкость поведения) [О.И. Бабич 2007] и внешних ресурсов (организационные факторы, социальная поддержка, стимуляция к развитию и самореализации [М.Е. McNeil 2006]; за счёт внутреннего потенциала, особенностей ценностно-смысловой, духовно-нравственной сфер, вовлечённости в деятельность, обусловленной особенностями ценностей, ориентациями на самореализацию. Система ценностей и смыслов, как регулятор профессионального развития педагога, детерминирует продуктивность педагогической деятельности, является фактором, предотвращающим возникновение деструктивных изменений в эмоциональном состоянии и личности педагога [И.А. Курапова 2009]. Факторы, связанные с самоактуализацией (уровень самоактуализации, бытийные ценности, осмысленность жизни), играют важную роль в профилактике профессионального выгорания [А.Ю. Василенко 2008]. У педагогов с разной степенью профессионального выгорания преобладает ориентация на различные ценности и разная степень их согласованности [И.А. Курапова 2009; О.И. Бабич 2007].

Педагог наиболее полно реализует свой внутренний потенциал, обогащая личность за счёт профессии и профессию за счёт личности, если профессиональная деятельность имеет для него смысл; в работе педагог решает «настоящую» проблему. Профессиональная деятельность целостна – не рассыпается на преходящие проблемы [Л.А. Коростылёва 2005]. Самоактуализация – не отсутствие проблем, а движение от преходящих или ненастоящих проблем к настоящим проблемам [Е.Е. Вахромов 2001].

Сцелью исследования особенностей ценностно-смысловой сферы и профессионального выгорания у педагогов было проведено исследование на базе средней образовательной школы и вуза г. Севастополя на выборке из 40 учителей средней школы и 40 преподавателей вуза. В работе использовались теоретические методы (анализ и обобщение), наблюдение, беседа, психодиагностические методики в бланковой форме («Самоактуализационный тест» - прототип методики Personal Orientation Inventory – POI Шострома Э. (1963) в адаптации Гозмана Л.Я. (1995); методика «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева; методика исследования са-

моотношения (МИС) В.В. Столина; опросник терминальных ценностей (тест «ОТЕЦ» И.Г. Сенина); опросник МВИ К.Маслач в русскоязычной адаптации Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой; опросник «Эмоциональное выгорание» В.В. Бойко). Данные обрабатывались в статистическом пакете SPSS for Windows 12.0.

Основные гипотезы исследования:

1) педагоги с низким уровнем самоактуализации менее резистентны к выгоранию;

2) существует обратная зависимость между показателями профессионального выгорания и аспектами самоактуализации у педагогов.

У педагогов изучались следующие показатели выгорания: эмоциональное истощение – ЭИ, деперсонализация – Д, редукция персональных достижений – РЛД; три фазы выгорания, включающие по четыре симптома: «тревожное напряжение» – ТН (переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворённость собой, «загнанность в клетку», тревога и депрессия); «резистенция» – Р (неадекватное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей); «истощение» – И (эмоциональный дефицит, эмоциональная отстранённость, личностная

отстранённость, психосоматические и психовегетативные нарушения). Оценивались следующие аспекты самоактуализации: компетентность во времени, поддержка, ценностные ориентации, гибкость поведения, сензитивность к себе, спонтанность, самоуважение, самопринятие, представление о природе человека, синергии, принятие агрессии, контактность, познавательные потребности, креативность и интегральный уровень самоактуализации. Рассматривались ценности: собственный престиж, высокое материальное положение, креативность, активные социальные контакты, развитие себя, достижения, духовное удовлетворение, сохранение собственной индивидуальности. Изучались смысложизненные ориентации (ориентация на цель, процесс, результат, локус контроля – «Я», локус контроля – «Жизнь») и аспекты самоотношения (закрытость, самоуверенность, саморуководство, отражённое самоотношение, самооценочность, самопринятие, самопривязанность, внутренняя конфликтность, самообвинение).

В результате кластерного анализа (hierarchical cluster analysis) в группе учителей и преподавателей выделено три подгруппы по уровню самоактуализации и профессионального выгорания (табл. 1).

Таблица 1

Психологические особенности педагогов с разными уровнями выгорания

	1 подгруппа	2 подгруппа	3 подгруппа
		15 учителей; 13 преподавателей	10 учителей; 14 преподавателей
ИПС*	высокий	средний	низкий
Уровень выгорания	низкий	средний	высокий
	низкие показатели ЭИ, Д, РЛД; отсутствие сформированных фаз и сложившихся симптомов выгорания	низкий уровень ЭИ, высокий Д, низкий уровень РЛД; складывающиеся симптомы фазы ТН	фазы сформировались, симптомы сложились (в наибольшей степени – фаза ТН и симптом «экономии эмоций»)

Аспекты самоактуализации	сензитивность, самопринятие, компетентность во времени, контактность, познавательные потребности, гибкость поведения и ценностные ориентации; завышен показатель поддержки	спонтанность, представления о природе человека, принятия агрессии, познавательные потребности и креативность выше среднего; занижены показатели компетентности во времени, поддержки, контактности и гибкости поведения	все показатели самоактуализации очень низкие, особенно по шкале поддержки, ценностных ориентаций и контактности
Ценности	креативность, духовное удовлетворение, активные социальные контакты, развитие себя	собственный престиж, активные социальные контакты	высокое материальное положение, собственный престиж, сохранение собственной индивидуальности
СЖО*	цель, процесс, высокий показатель осмысленности жизни	цель, процесс	результат, низкий показатель осмысленности жизни
Самоотношения	самоуверенность, саморуководство, самооценочность, самопринятие, самопривязанность; низкие показатели самообвинения и внутренней конфликтности	закрытость, самоуверенность, самопринятие при невысоких проявлениях самообвинения	закрытость, самообвинение, внутренняя конфликтность

Примечание: ИПС – интегральный показатель самоактуализации; СЖО – смысловые ориентации.

При сравнении основных показателей выгорания и аспектов ценностно-смысловой сферы получены статистически значимые различия (критерий Манна-Уитни) проявлений в трёх подгруппах педагогов:

1) у педагогов с низким уровнем выгорания показатели эмоционального истощения, деперсонализации (при $p < 0,01$) и редукции личных достижений (при $p < 0,05$), симптомов и фаз выгорания ($p = 0,000$), ниже, чем у педагогов с высоким уровнем выгорания; наибольшие показатели – всех аспектов самоактуализации, ценностей престижа, креативности, развития, достижения, духовного удовлетворения, сохранения собственной индивидуальности, позитивного отношения к себе; показатели закрытости, внутренней конфликтности и самообвинения ниже, чем у учителей с высоким и средним выгоранием (при $p < 0,01$);

2) у педагогов со средним уровнем выгорания в большей степени выражены все ценности, кроме высокого материального положения, ценность которого выше у педагогов с высоким выгоранием (при $p < 0,01$); выше самоуверенность, саморуководство, самопринятие и ниже закрытость, внутренняя конфликтность, самообвинение (при $p < 0,01$) – чем у педагогов с высоким выгоранием;

3) у педагогов с высоким уровнем выгорания показатели смысловых ориентаций и осмысленности жизни значительно ниже, чем у педагогов со средним и низким уровнем выгорания (при $p < 0,01$).

1. Педагоги первой подгруппы не испытывают негативных проявлений выгорания, живут настоящим, ощущают неразрывность прошлого, настоящего и будущего, что свидетельствует о высоком уровне самоактуализации. Независимы в поступках, стремятся

руководствоваться собственными целями и принципами, не враждебны, свободны в выборе, не подвержены внешнему влиянию. Способны быстро, адекватно реагировать на изменения в окружении. Стремятся приобретать знания, развиваться. Имеют цели в будущем, которые придают осмысленность, направленность жизни и временную перспективу; жизнь насыщена смыслом, интересна. Ощущают силу своего «Я», («Я» - внутренний стержень, организующий личность), способны управлять эмоциями. Отличаются высокой оценкой своего «Я» (по внутренним критериям духовности), богатством внутреннего мира, принятием себя и интернальностью, привязанностью к себе, некоторой консервативной самодостаточностью. Разделяют ценности, присущие самоактуализирующейся личности: креативность, духовное удовлетворение, активные социальные контакты, развитие себя.

2. У педагогов второй подгруппы возникают ощущения эмоционального перенапряжения, ощущается снижение чувства компетентности в работе, ценности деятельности, недовольство собой. Начинает проявляться негативное, циничное отношение к окружающим, раздражение, контакты становятся формальными. Усиливается осознание психотравмирующих факторов работы, появляется чувство безысходности. Помимо цинизма и отстранённости, у педагогов проявляется совладание со стрессом в форме неадекватной экономии эмоций, ограничения эмоциональной отдачи за счёт выборочного реагирования, избирательность в установлении контактов (по принципу «хочу-не хочу»), возникает ощущение неспособности эмоциональной помощи; на фоне тревоги и подавленности формируется деперсонализация к деятельности, отстранённость, нежелание решать задачи, требующие эмоциональных затрат, безразличие, когда ни позитивное, ни негативное не волнует. Педагоги спонтанно и свободно выражают свои чувства, способны на непродуманный заранее способ поведения, принимают и рефлексиируют свои чувства, стремятся к новым знаниям, в деятельности проявляют творческую направленность. Отличаются недостаточно целостным восприятием времени; часть из них ориентируется на прошлое, часть – живёт сегодняшним днём, а некоторые живут в ожидании будущей лучшей жизни. Недостаточно самостоятельны, конформны, обладают внешним локусом контроля, то есть высокой зависимостью от внешних обстоятельств. Испытывают сложности в установ-

лении глубоких, эмоционально насыщенных контактов. Недостаточно гибки, не всегда способны быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию. Наибольшей ценностью для них является собственный престиж (завоевание своего призвания в обществе путём следования социальным требованиям), активные социальные контакты (установление благоприятных отношений в различных сферах, расширение своих межличностных связей). Но контакты поверхностны, служат цели реализации социальной роли, широко используются для переложения ответственности. Жизнь наполнена смыслом, есть цель в будущем. В самоотношении преобладает закрытость, защитное отношение к себе, самоуверенность, самопринятие (дружеское отношение к себе, согласие с собой, одобрение своих планов, эмоциональное, безусловное принятие себя таким, как есть).

3. У педагогов третьей подгруппы проявляются симптомы, связанные с влиянием стрессов профессиональной деятельности: усиливающееся осознание психотравмирующих обстоятельств, возрастает чувство недовольства собой и профессией, ощущается безысходность, так как многие негативные факторы личность не в силах изменить, выражена тревожно-депрессивная симптоматика. Проявляются симптомы сопротивления с нарастающим стрессом: избирательность в контактах, экономия эмоций, сокращение и облегчение профессиональных обязанностей, требующих эмоциональных затрат. Симптомы истощения проявляются как невозможность эмоционально помогать, исключение эмоций из профессиональной деятельности, безразличие, утрата интереса к учащимся, негативные изменения в физическом самочувствии. У учителей с низким уровнем самоактуализации проявляется несамостоятельность в принятии решений, отсутствие ценностей, присущих самоактуализирующейся личности, неконтактность. Преобладает ценность материальных благ как фактора, придающего смысл существованию, ценность престижа как завоевания своего признания в обществе путём следования нормам, при значимости своей неповторимости и независимости. Педагогам важно осмысление результативности, то есть прошлое придаёт смысл настоящей жизни. У учителей в сфере отношения к себе проявляется закрытость, неспособность, нежелание осознавать и выдавать значимую информацию о себе, внутренние конфликты, сомнения, несогласие с собой, тревожно-депрессивные состояния, сопровождаемые пе-

реживанием вины; чрезмерное самокопание и рефлексия протекают на общем негативном эмоциональном фоне по отношению к себе. Проявляется готовность винить только себя в своих неудачах.

Таким образом, в первую подгруппу входят профессионалы, вовлечённые в деятельность, самореализующиеся; во вторую

– сопротивляющиеся, совладающие; в третью – выгорающие и выгоревшие, невовлечённые в профессиональную деятельность.

В табл. 2 представлены корреляционные связи показателей выгорания и особенностей ценностно-смысловой сферы педагогов (коэффициент Спирмена, при $p < 0,01$).

Таблица 2

**Корреляционные связи особенностей ценностно-смысловой сферы
и показателей выгорания**

Показатели самоактуализации, ценности, смысло- жизненные ориентации и аспекты самоотношения	Компоненты выгорания по К. Маслач			Фазы выгорания по В.В. Бойко		
	ЭИ	Д	РЛД	ТН	Р	И
ИПС		- 0,632		-0,904	-0,911	-0,906
Поддержка		- 0,633				
Ценностные ориентации		- 0,634				
Гибкость поведения		- 0,702	- 0,622		- 0,743	
Сензитивность		- 0,633	- 0,612			
Спонтанность		- 0,622	- 0,634			
Самоуважение		- 0,620		-0,732		
Самопринятие		- 0,643	- 0,636			
Представление о природе человека		- 0,721				
Синергии		- 0,623				
Принятие агрессии	-0,655	- 0,633				
Контактность		- 0,723			-0,754	-0,801
Познавательная потреб- ность		- 0,604				
Креативность		- 0,647				
Высокое материальное положение	-0,644			-0,644	-0,632	-0,621
Собственный престиж		-0,621		- 0,825	- 0,836	- 0,823
Креативность		- 0,610		- 0,822	- 0,843	- 0,806
Активные социальные контакты		- 0,622		- 0,821	- 0,845	- 0,823
Достижения		- 0,605		- 0,844	- 0,843	- 0,854

Сохранение собственной индивидуальности		- 0,612		- 0,806	- 0,811	- 0,803
Духовное удовлетворение		- 0,665		- 0,813	- 0,843	- 0,814
Результат	-0,623		-0,745			
Общая осмысленность жизни		-0,622				
Закрытость		-0,605	-0,608			
Внутренняя конфликтность	-0,636					

Чем выше у педагогов интегральный уровень самоактуализации, тем профессионалы более резистентны к развитию выгорания. Чем более выражены чувствительность к себе, способность выражать свои чувства и эмоции, гибкость поведения в зависимости от ситуации и принятие себя, тем выше самооценка себя как профессионала и реже проявляется обезличенное отношение к ученикам и коллегам. Ценность высокого материального положения при низком и среднем уровнях заработка не находит реализации и может быть связанной со стрессом и эмоциональным истощением педагогов. Чем выше проявления ценностей собственного престижа, креативности, активных социальных контактов, достижений, сохранения собственной индивидуальности, духовного удовлетворения, тем ниже показатели профессионального выгорания. Эмоциональное истощение связано с внутренней конфликтностью и самообвинением. Чем выше удовлетворение самореализацией, тем ниже показатели эмоционального истощения. Деперсонализация (цинизм, обезличенное отношение к окружающим) связана с закрытостью личности. Чем выше осмысленность жизни, тем ниже у педагогов показатели цинизма, негативного, обезличенного отношения к окружающим.

Таким образом, в результате исследования особенностей ценностно-смысловой сферы и профессионального выгорания педагогов можно сделать следующие выводы:

1) педагоги с низким уровнем самоактуализации менее резистентны к профессиональному выгоранию;

2) существует обратная зависимость между показателями профессионального выгорания и интегральным уровнем, аспектами самоактуализации у педагогов.

Результаты могут быть использованы при психологическом сопровождении педагогов, для создания мер предупреждения,

снижения уровня выгорания, для разработки профилактических программ, основанных на использовании внутреннего потенциала личности педагогов для развития самоактуализационных тенденций, повышения осмысленности жизни и ценности педагогической деятельности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бабич О.И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания педагогов: Автореф. диссерт. канд. психол. наук. Хабаровск, Дальневосточный государственный университет путей сообщения, 2007.
2. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб., 1999.
3. Василенко А.Ю. Личностные факторы профилактики эмоционального выгорания в процессе профессиональной самоактуализации: Автореф. диссерт. канд. психол. наук. Хабаровск, 2008.
4. Вахромов Е.Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации. М.: Международная педагогическая академия, 2001.
5. Водопьянова Н., Старченкова Е. «Психологическое выгорание» и качество жизни // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. Л.А. Коростылёвой. СПб.: Питер, 2002.
6. Кондратьев П.В. Особенности и факторы саморазвития личности учителя на этапах зрелого возраста: Автореф. диссерт. канд. психол. наук. М., 2007.
7. Коростылёва Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере. СПб: Речь, 2005.
8. Куваева И.О. История изучения «синдрома выгорания» в американской психологии. Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике): сб. науч. тр. / под ред. В.В. Лукьянова, С.А. Подсадного. Курск: КГУ, 2007.

9. Курапова И.А. Нравственно-ценностная регуляция эмоционального выгорания в профессиональной деятельности (на примере педагогов средней и высшей школы): Автореф. диссерт. канд. психол. наук. М., 2009.
10. Орёл В.Е. Синдром психического выгорания личности. М.: Ин-т психологии РАН, 2005.
11. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т.И. Ронгинская // Психологический журнал. М.: Наука, 2002. Т. 23, №3.
12. Форманюк Т.В. Синдром эмоционального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т.В. Форманюк // Вопросы психологии. М.: Школа-Пресс, 1994. № 6.
13. McNeil M.E., Hood A.W., Kurtz P.Y., Thousand J.S., Nevin A. A Self Actualization Model for Teacher Induction into the Teaching Profession: Accelerating the Professionalization of Beginning Teachers. San Diego, 2006.
14. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Job Burnout. Annual Review of Psychology, 2001.

УДК 159.9:355.01

Талызина Е.Н.

ОПТИМИЗАЦИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВОЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ*

Аннотация. В статье представлен анализ факторов профессиональной деятельности, негативно влияющих на психическое состояние и устойчивость педагогов. Также рассмотрены основные результаты исследования психической устойчивости преподавателей системы дополнительного профессионального образования и путей её оптимизации.

Ключевые слова: психическая устойчивость, преподаватель системы дополнительного профессионального образования, факторы, оптимизация.

E. Talyzina

OPTIMIZATION OF MENTAL
STABILITY OF TEACHERS OF MILITARY
EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF
IMPROVEMENT OF PROFESSIONAL SKILL

Abstract. In article the analysis of factors of the professional work negatively influencing a mental condition and mental stability of teachers is presented. Also the basic results of research of mental stability of teachers of system of additional vocational training and ways of its optimisation are considered.

Key words: mental stability, the teacher of system of additional vocational training, factors, optimisation.

В последние десятилетия наблюдается тенденция повышения стрессогенности деятельности. В 1983 г. 55% людей еженедельно сталкивались со стрессом [6]. В 1992 году уже каждый третий испытывал стресс ежедневно или несколько раз в неделю, что на 20% больше, чем десять лет назад [9]. Позже, в 1996 году, уже 75% людей ежедневно испытывали стресс [11]. На сегодняшний день из всего стресса, которому подвергаются россияне, 78% жалоб – на стресс из-за работы [1].

Многие учёные (О.А. Ахвердова 2004; А.А. Баранов 1995; И.В. Боев 2004; Н.И. Глушкова 2004; Л.М. Митина 1992; Л.В. Смолова 1999 и другие) отмечают, что одним из наиболее напряжённых (в психологическом плане) видов социальной активности является профессиональная деятельность педагогов. Так, к негативным факторам педагогической деятельности, способным вызвать стресс, относят активную умственную деятельность, требующую мобилизации практически всех ресурсов организма; повседневную рутину; необходимость сдерживать свои эмоции, контролировать каждый свой поступок, каждое слово, интонацию и т. д.

Помимо общих для педагогической деятельности стрессогенных факторов, в профессиональной деятельности педагогов, работающих в системе дополнительного профессионального образования (ДПО) силовых структур, выделяются специфические стресс-

* © Талызина Е.Н.