

АНИСИМОВ АЛЕКСЕЙ ИГОРЕВИЧ

старший преподаватель кафедры психологии здоровья Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы

ANISIMOV A.

senior lecturer department of health psychology of Saint-Petersburg state institute of psychology and social work

**СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
SOCIAL HEALTH OF ST.-PETERSBURG SCHOOL TEACHERS**

АННОТАЦИЯ. Исследована взаимосвязь индивидуального социального здоровья и профессионального выгорания учителей общеобразовательных школ Санкт-Петербурга.

ABSTRACT. Psychology research and empirical validation of these criteria were conducted based on a sample of teachers of the St.-Petersburg schools.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: социальное здоровье учителя, интегральные психологические критерии социального здоровья личности, гармоничность отношений личности с социальным окружением, социальная зрелость личности, профессиональное выгорание учителей.

KEYWORDS: human social health, integrated psychological criteria of social health of personality, harmonicity of relations of personality with social environment, social maturity of personality, burnout syndrome of teachers.

Проблема социального здоровья в наши дни приобретает особую актуальность во всем мире, но особенно в России. Это связано, прежде всего, с тем, что темпы социальных изменений в условиях постиндустриального общества резко возрастают. Возникает много трудностей, так как людям приходится быстро адаптироваться к изменяющимся социальным условиям. Неудивительно, что эта проблема привлекает внимание исследователей разнообразных профессий и ориентаций. Однако пока еще нет более или менее четкого определения этого понятия. Более того, пока нет не только четкого и общепринятого определения, но и удовлетворяющих исследователей трактовок [1]. Определение здоровья, принятое ВОЗ, не может считаться удовлетворительным для нужд исследования, а годится лишь в виде общего вектора. Кроме того, социальное благополучие еще не указывает на факторы социального здоровья. Открытым остается вопрос о взаимной связи социального здоровья и общего здоровья человека. Необходимо выработать рабочее определение социального здоровья, провести операционализацию данного понятия, выделить критерии его оценивания, для проведения прикладных исследований [4].

Современный уровень исследований показывает, что социальное здоровье человека или социальной группы есть понятие интегративное, включающее такие компоненты, как: физическое и психическое здоровье, ближнее и дальнее окружение, динамику их взаимодействия. Отдельные ком-

поненты еще не позволяют судить о наличии или отсутствии социального здоровья. Скажем, вряд ли можно считать социально здоровым человека с отменным физическим и психическим здоровьем, включенного в криминальные структуры, т. п.

От социального благополучия, социального самочувствия, от качественных параметров жизнедеятельности человека во многом зависит и состояние его социального здоровья - одной из ключевых составляющих здоровья в целом. Для укрепления социального здоровья огромную роль играет сущность и структура психики как важного параметра состояния социального здоровья человека. Чем лучше изучены и познаны социально-психологические характеристики и личностно-психологические особенности социального поведения личности, тем успешнее может быть организована система целенаправленных воздействий, направленных на развитие потребности в здоровом образе жизни как базисном качественном показателе состояния социального здоровья.

Современные исследования убедительно показывают, что учителя как профессиональная группа отличаются крайне низкими показателями здоровья, которое снижается по мере увеличения стажа работы в школе [3, 4]. Установлено, что после 15-20 лет педагогической деятельности учитель оказывается в состоянии психологического кризиса: развивается истощение нервной системы, проявляются симптомы деперсонализации и склонность занижать оценку своих профессиональных достижений

и возможностей. К окончанию учебного года значительно нарастает риск возникновения у учителей профессионального выгорания, а значит, снижения их психологического благополучия и уровня социального здоровья.

В этом контексте особую актуальность приобретает исследование взаимосвязи неблагоприятных психоэмоциональных состояний учителей с уровнем их социального здоровья. Мы предположили, что учителя с высоким уровнем индивидуального социального здоровья в меньшей степени подвержены профессиональному выгоранию.

Цель исследования – изучение взаимосвязи уровня индивидуального социального здоровья и степени профессионального выгорания учителей.

Для реализации поставленной цели нами были обследованы учителя общеобразовательных школ СПб. Общая выборка составила 144 человека. В нее вошли женщины с высшим образованием от 22 до 57 лет.

В своем предыдущем исследовании мы апробировали на студенческой выборке позитивные интегральные критерии для оценивания индивидуального социального здоровья: гармоничность

отношений личности с социальным окружением и социальная зрелость личности [2]. Поэтому обследование выборки учителей осуществлялось с помощью надежно зарекомендовавших себя методик:

1. Опросник «Субъективная оценка межличностных отношений» (Духновский С.В.), «Методика самоотношения» [ОСО] (Столин В.В., Пантйлев С.Р.) - для оценки уровня социального здоровья учителей по критерию «гармоничность отношений личности с социальным окружением»;

2. Методика «Диагностика коммуникативной установки» (Бойко В.В.), опросник «Локус контроля» (Ксенофонтова Е.Г.), «шкала социального интереса» (Дж. Крендделл), опросник СЖО (Леонтьев Д. А.) - для оценки уровня социального здоровья по критерию «социальная зрелость личности».

Для оценки степени профессионального выгорания (ПВ) учителей использовалась известная методика Водопьяновой Н.Е., Старченковой Е.С.

Обработка эмпирических данных проводилась с помощью пакета статистических программ «STATISTICA 6.0».

С целью проверки гипотезы исследования о взаимосвязи состояния индивидуального социаль-

Таблица 1.

Сравнение групп с разным уровнем социального здоровья

| | Rank Sum 1 группа | Rank Sum 2 группа | U | Z | p-level |
|-------------------------------|-------------------|-------------------|------|-------------|--------------|
| ОЖ | 372,0 | 124,0 | 33,0 | <u>3,4</u> | <u>0,001</u> |
| Социальный интерес | 318,0 | 178,0 | 87,0 | 1,2 | 0,230 |
| Интернальность | 370,5 | 125,5 | 34,5 | <u>3,3</u> | <u>0,001</u> |
| Им | 373,0 | 123,0 | 32,0 | <u>3,4</u> | <u>0,001</u> |
| Напряженность | 228,0 | 268,0 | 57,0 | <u>-2,4</u> | <u>0,016</u> |
| Отчужденность | 215,0 | 281,0 | 44,0 | <u>-2,9</u> | <u>0,003</u> |
| Конфликтность | 210,0 | 286,0 | 39,0 | <u>-3,1</u> | <u>0,002</u> |
| Агрессия | 196,0 | 300,0 | 25,0 | <u>-3,7</u> | <u>0,000</u> |
| СОМО | 196,5 | 299,5 | 25,5 | <u>-3,7</u> | <u>0,000</u> |
| Завуалиров. жестокость | 230,5 | 265,5 | 59,5 | <u>-2,3</u> | <u>0,021</u> |
| Открытая жестокость | 201,0 | 295,0 | 30,0 | <u>-3,5</u> | <u>0,000</u> |
| Обоснован. негативизм | 203,5 | 292,5 | 32,5 | <u>-3,4</u> | <u>0,001</u> |
| Брюзжание | 192,5 | 303,5 | 21,5 | <u>-3,8</u> | <u>0,000</u> |
| Негативный опыт | 176,0 | 320,0 | 5,0 | <u>-4,5</u> | <u>0,000</u> |
| Толерантность | 181,0 | 315,0 | 10,0 | <u>-4,3</u> | <u>0,000</u> |
| Самоотношение | 342,5 | 153,5 | 62,5 | <u>2,2</u> | <u>0,029</u> |
| Самоуважение | 340,0 | 156,0 | 65,0 | <u>2,1</u> | <u>0,037</u> |
| Ожидаемое отношение | 369,0 | 127,0 | 36,0 | <u>3,2</u> | <u>0,001</u> |

Сравнение групп с разным уровнем социального здоровья по ПВ

| | Rank Sum 1 группа | Rank Sum 2 группа | U | Z | p-level |
|----------------------|----------------------|----------------------|------|-------------|--------------|
| Эмоцион. истощение | 198,0 | 298,0 | 27,0 | <u>-3,6</u> | <u>0,000</u> |
| Деперсонализация | 207,5 | 288,5 | 36,5 | <u>-3,2</u> | <u>0,001</u> |
| Проф. достижения | 359,5 | 136,5 | 45,5 | <u>2,9</u> | <u>0,004</u> |
| Интегральный балл ПВ | 205,5 | 290,5 | 34,5 | <u>-3,3</u> | <u>0,001</u> |

ного здоровья со степенью ПВ были выделены 3 группы учителей с разным уровнем социального здоровья:

- в группу 1 вошли 62 учителей с высоким уровнем социального здоровья, у которых выявлены гармоничные отношения с социальным окружением и высоким уровнем социальной зрелости;

- во 2-ю группу включены 38 учителей с низким уровнем социального здоровья, показатели которых по нескольким методикам выходили за пределы нормативных значений (у них отмечается дисгармоничность отношений с социальным окружением и низкий уровень социальной зрелости).

Еще 44 учителей были отнесены к 3-й группе – «практически здоровых», у которых диагностировано либо наличие дисгармоничности отношений в сочетании с высоким уровнем социальной зрелости, либо комбинация гармоничности отношений с невысоким уровнем социальной зрелости. Результаты этой группы в дальнейшем сравнительном анализе не рассматриваются.

С целью проверки значимости различий по психологическим показателям между крайними группами по уровню индивидуального социального здоровья (1-й и 2-й) использовался статический критерий Манна-Уитни. Результаты представлены в таблице 1.

Выделены значения, по которым установлены значимые различия между группами (уровень значимости в последнем столбце).

По результатам статического сравнения установлены значимые различия между обследованными группами практически по всем показателям социального здоровья (за исключением «Социальный интерес»). Причем по главным показателям социального здоровья: осмысленности жизни, интернальности, коммуникативной толерантности, гармоничности отношений, превосходство первой группы учителей над своими коллегами с низким уровнем социального здоровья достигает высокого уровня значимости ($p < 0,01$).

Далее выделенные группы учителей со значимыми различиями в уровне социального здоровья сравнивались по показателям ПВ. Для сравнения использовался статический критерий Манна-Уитни. Результаты представлены в таблице 2.

Выделены значения, по которым установлены значимые различия между группами (уровень значимости в последнем столбце).

Установлены значимые различия ($p < 0,01$) между группами учителей с разным уровнем социального здоровья по всем показателям ПВ. Это означает, что учителя с более высоким уровнем социального здоровья гораздо в меньшей степени ощущают симптомы психического неблагополучия: эмоциональное истощение, деперсонализацию, значительно меньше проявляют склонность к принижению собственных профессиональных достижений.

Таким образом, у нас имеются достаточные основания сделать вывод о том, что учителя с высоким уровнем социального здоровья демонстрируют более низкую степень ПВ.

Корреляционный анализ показателей социального здоровья и ПВ учителей.

Также для уточнения взаимосвязи состояния социального здоровья и степени ПВ учителей был проведен корреляционный анализ эмпирических данных всей выборки учителей ($n=144$). Результаты корреляционного анализа (коэффициент корреляции Спирмена) представлены в таблице 3.

Выделены значения, по которым установлены значимые взаимосвязи ($p < 0,05$).

Установлены значимые взаимосвязи ($p < 0,05$) между показателями гармоничности отношений учителей с компонентами ПВ:

1. «Эмоциональное истощение» коррелирует с показателями «самоотношение» и «самоуважение» обратным образом, что указывает на то, что чем менее позитивно учителя относятся к своей личности и в меньшей степени ощущают самоуважение, тем выше испытывают эмоциональное неблагополучие в условиях напряженной педагогической деятельности;

2. «Деперсонализация» значимым образом связана со всеми показателями гармоничности отношений с социальным окружением, причем с показателями методики «Самоотношение» взаимосвязь отрицательная, а методики СОМО – положительная. Это может свидетельствовать о том, что нарушение гармоничности отношений учителей как в межличностных отношениях (повышение показателей по методике СОМО), так и с самим собой (снижение показателей по методике ОСО), сопровождается заметным нарастанием негативных переживаний и ужесточением установок по отношению к тем людям, с которыми приходится взаимодействовать;

3. Интегральный показатель профессионального выгорания заметно повышается у тех учителя-

Таблица 3.

Корреляции показателей гармоничности отношений и ПВ учителей

| | Эмоциональное истощение | Деперсонализация | Профессион. достижения | Интегральный показатель ПВ |
|---------------------|-------------------------|------------------|------------------------|----------------------------|
| Самоотношение | <u>-0,41</u> | <u>-0,44</u> | 0,15 | -0,33 |
| Самоуважение | <u>-0,47</u> | <u>-0,50</u> | 0,17 | <u>-0,48</u> |
| Ожидаемое отношение | -0,31 | <u>-0,51</u> | 0,13 | <u>-0,35</u> |
| Напряженность | 0,25 | <u>0,48</u> | -0,06 | <u>0,34</u> |
| Отчужденность | 0,19 | <u>0,46</u> | -0,18 | <u>0,40</u> |
| Конфликтность | 0,17 | <u>0,33</u> | 0,07 | 0,15 |
| Агрессия | 0,19 | <u>0,36</u> | 0,00 | 0,19 |
| Итоговый СОМО | 0,22 | <u>0,49</u> | -0,07 | <u>0,33</u> |

Таблица 4.

Корреляции показателей социальной зрелости и ПВ учителей

| | Эмоциональное истощение | Деперсонализация | Профессион. достижения | Интегральный показатель ПВ |
|---------------------|-------------------------|------------------|------------------------|----------------------------|
| Цели в жизни | -0,30 | -0,14 | <u>0,37</u> | -0,28 |
| Процесс жизни | <u>-0,42</u> | -0,17 | <u>0,50</u> | <u>-0,36</u> |
| Результативность | -0,28 | -0,19 | <u>0,35</u> | -0,29 |
| ЛК – Я | <u>-0,36</u> | -0,25 | <u>0,43</u> | <u>-0,38</u> |
| ЛК – Ж | <u>-0,44</u> | -0,23 | <u>0,41</u> | <u>-0,37</u> |
| ОЖ | <u>-0,63</u> | -0,31 | <u>0,46</u> | <u>-0,52</u> |
| Интернальность | <u>-0,34</u> | -0,25 | 0,18 | -0,27 |
| Ж | -0,31 | <u>-0,33</u> | 0,06 | -0,26 |
| Из | -0,21 | <u>-0,34</u> | 0,17 | -0,26 |
| Завуал.жестокость | 0,12 | 0,00 | -0,11 | 0,08 |
| Открытая жестокость | 0,29 | 0,33 | <u>-0,38</u> | 0,29 |
| Обосн.негативизм | <u>0,51</u> | <u>0,46</u> | <u>-0,46</u> | <u>0,44</u> |
| Брюзжание | <u>0,50</u> | <u>0,58</u> | <u>-0,37</u> | <u>0,48</u> |
| Негативный опыт | <u>0,54</u> | <u>0,48</u> | <u>-0,36</u> | <u>0,53</u> |
| Толерантность | <u>0,47</u> | <u>0,43</u> | <u>-0,38</u> | <u>0,43</u> |

лей, кто без достаточного уважения относится к своей личности и не склонен ожидать к себе положительного отношения со стороны других людей, кто испытывает напряженность, отчужденность, а главное дисгармоничность во взаимоотношениях с социальным окружением;

4. Следует обратить внимание, что не выявлено корреляций показателя «редукция профессиональных достижений» с показателями гармоничности отношений, т.е. склонность обесценивать свои профессиональные успехи в напряженные моменты трудовой деятельности не связана с уровнем гармоничности отношений учителей с социальным окружением.

Далее корреляционный анализ (коэффициент корреляции Спирмена) проведен по показателям ПВ и социальной зрелости учителей. Результаты представлены в таблице 4.

Выделены значения, по которым установлены значимые взаимосвязи ($p < 0,05$).

Показатели «процесс жизни», «локус контроля Я», «ЛК – жизнь», «осмысленность жизни» (методики СЖО) и «общая интернальность» (опросника «Лocus контроля») отрицательным образом коррелируют ($p < 0,05$) с основным компонентом ПВ «эмоциональное истощение», что говорит о том, что чем меньше учителя чувствуют в себе способности управлять значимыми событиями своей жизни и чем меньше удовлетворены ее ходом, тем в большей степени они ощущают психическое неблагополучие, проявляющееся в равнодушии или эмоциональном перенасыщении.

Положительные корреляции показателей методики СЖО с компонентом ПВ «редукция профессиональных достижений» указывают на то, что учителя, ощущающие свою жизнь как наполненную смыслом, удовлетворенные ее ходом и собственной самореализацией, в меньшей степени склонны обесценивать собственные профессиональные успехи в напряженных условиях педагогической деятельности.

Отрицательные корреляции показателей «процесс жизни», «ЛК–Я», «ЛК–жизнь», ОЖ, с интегральным показателем ПВ могут означать, что удовлетворенность процессом жизнедеятельности и готовность к реализации важных жизненных целей сочетаются с низкой степенью выраженностью симптомов ПВ учителей.

Установлены положительные корреляции всех показателей методики «Диагностика коммуникативной установки» с показателями методики «Профессиональное выгорание», что означает: снижение толерантности учителей в напряженных условиях профессиональной деятельности сопряжено с нарастанием у них эмоционального неблагополучия, негативных переживаний и установок по отношению к партнерам по общению, склонностью обесценивать свои профессиональные успехи и уменьшать собственные возможности.

Следует обратить внимание на значимую отрицательную взаимосвязь показателя «открытая жестокость» (методики «Диагностика коммуникативной толерантности») с компонентом ПВ «редукция профессиональных достижений», что указывает на

то, склонность учителей к открытому проявлению негативных оценок и переживаний по поводу большинства окружающих сочетается с тенденцией отрицательно оценивать себя и свои профессиональные способности.

Таким образом, можно констатировать, что качества социально зрелой личности, диагностируемые в выборке учителей, отрицательным образом коррелируют с показателями их ПВ.

Выводы по результатам эмпирического исследования.

1. Учителя с высоким уровнем социального здоровья демонстрируют более низкую степень профессионального выгорания, что соответствует гипотезе нашего исследования. Значимые различия ($p < 0,01$) по всем показателям ПВ, установленные при сравнении групп учителей с разным уровнем социального здоровья, свидетельствуют, что учителя с высоким уровнем социального здоровья гораздо в меньшей степени ощущают симптомы психического неблагополучия: эмоциональное истощение, деперсонализацию, значительно меньше проявляют склонность к редукции собственных профессиональных достижений;

2. Дисгармоничность отношений личности с социальным окружением в условиях напряженной педагогической деятельности в высокой степени сопряжена с ощущаемым ею психологическим неблагополучием. На это указывают выявленные отрицательные корреляции показателей гармоничности отношений учителей с компонентами профессионального выгорания;

3. В момент резкого возрастания профессиональной нагрузки низкий уровень социальной зрелости личности (недостаточно развитые ответственность, коммуникативная толерантность, социальный интерес, а также низкая степень осмысленности жизни) заметно коррелирует с ощущением эмоционального неблагополучия, снижением оценки собственных возможностей и достижений, негативными переживаниями в адрес тех людей, с которыми приходится взаимодействовать;

4. Оценивая состояние социального здоровья обследованных учителей, можно сделать следующее заключение: достаточно высокий уровень актуального социального здоровья учителей по критерию гармоничности отношений личности сочетается с невысокой степенью их социальной зрелости, а значит с недостаточно надежным потенциалом социального здоровья. В условиях напряженной профессиональной деятельности или при неблагоприятных жизненных обстоятельствах это может провоцировать нарушение гармоничности отношений учителей с социальным окружением и вызывать снижение уровня их социального здоровья;

Подтверждением этому может служить проведенная оценка степени ПВ обследованной выборки, которая показала, что его высокая степень отмечается у 18% учителей. Приходится констатировать, что далеко не все учителя, принявшие участие в исследовании, хорошо адаптируются к напряженным условиям своей профессиональной деятельности и демонстрируют устойчивые показатели социального здоровья.

Рекомендации по сохранению и укреплению социального здоровья учителей.

Как свидетельствуют результаты эмпирического исследования, особую актуальность приобретает задача по развитию потенциала социального здоровья обследованных учителей. Поэтому нами подготовлены практические рекомендации по поддержанию и укреплению социального здоровья для самих учителей и администрации школ.

Представляется целесообразным рекомендовать учителям обследованных школ комплекс специальных психолого-педагогических мероприятий:

1. Повышение квалификации в области «Психологии здоровья» и прохождение расширенного курса занятий по предметам «Психология здоровья», «Социальная психология здоровья», «Психология межличностных отношений», «Психология здорового образа жизни», «Основы социальной медицины»;

2. Участие в семинарских и тренинговых занятиях, направленных на личностное развитие, повышение коммуникативной толерантности, совершенствование компетентности в сфере межличностных отношений;

3. Для учителей с признаками профессионального выгорания необходимо участие в специальных психокоррекционных мероприятиях, в некоторых случаях обращение к специалистам.

Для администрации школ, любезно предоставивших возможность проведения психодиагностического исследования, мы можем рекомендовать следующие психолого-педагогические мероприятия для поддержания и укрепления социального здоровья учительского состава:

1. Организовать работу по повышению квалификации учителей в области «Психологии здоровья», прохождение расширенного курса занятий по предметам «Психология здоровья», «Социальная психология здоровья», «Психология межличностных отношений», «Психология здорового образа жизни», «Основы социальной медицины»;

2. Наладить систематическую работу и проведение семинарских и тренинговых занятий, направленных на личностное развитие, повышение коммуникативной толерантности, оптимизацию межличностных отношений учителей;

3. Особенного внимания заслуживают учителя с признаками высокой степени профессионального выгорания. Такое явное психологическое неблагополучие может принимать хронические формы и приводить к более серьезным нарушениям здоровья учителей. Поэтому важно организовать для них психокоррекционные мероприятия, побудить их добровольно обращаться за помощью к специалистам.

-
1. Актуальные проблемы исследования социального здоровья: опыт социологического анализа: учеб. пособие для вузов/ под. ред. Р.А. Зобова, А.А. Козлова. – СПб.: Химиздат, 2004.
 2. Анисимов А.И., Киреева Н.Н. Социальное здоровье студентов// Вестник СПбГУ, серия 12: Психология, вып.1. - 2009. – с.165-183.
 3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008.
 4. Психология профессионального здоровья: Учебник для вузов/ под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Изд-во Речь, 2006.