ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК ЛИЧНОСТНЫЙ РЕСУРС УВЛЕЧЕННЫХ РАБОТОЙ ПЕДАГОГОВ

БУРАГА Наталья, докторантка, преподаватель,
ПЛАТОН Каролина, доктор хаб., профессор,
Молдавский Государственный Университет

Abstract: *The stress resistance problem of individuals is still topical despite the numerous studies in this field. Of special interest are people who may be stressed because of the type of their profession. Primary these professions include teachers who are more likely to show symptoms of occupational burnout. In that regard this article studies the influence of hardiness at work engagement of teachers.*

Keywords: *hardiness, personal resource, work engagement, teachers*

Вопросы устойчивости личности к стрессу давно интересуют умы не только теоретиков, но и практиков. Анализируя поведение людей в разных стрессовых ситуациях, и их влияние на здоровье и психическое благополучие, Kobasa[1] пришла к выводу, что есть личности, которые остаются в равновесии, несмотря на воздействие стресса. Такое явление было обозначено как «hardiness», который в переводе с английского означает «крепость, выносливость». Леонтьев Д.А.[2] предложил обозначать его как *жизнестойкость*. Согласно исследованиям Maddi жизнестойкость представляет собой базовую характеристику личности, которая «опосредует воздействие на сознание и поведение человека всевозможных благоприятных и неблагоприятных обстоятельств, от соматических проблем до социальных условий»[3].

Таким образом, модель жизнестойкости в представлении Kobasa и Maddi[4] представляет собой структуру, состоящую из трех компонентов: вовлеченность (commitment), контроль (control) и принятие риска (challenge). При этом уровень жизнестойкости в соответствии с данной моделью может варьировать от низкого к высокому (Рис.1.).

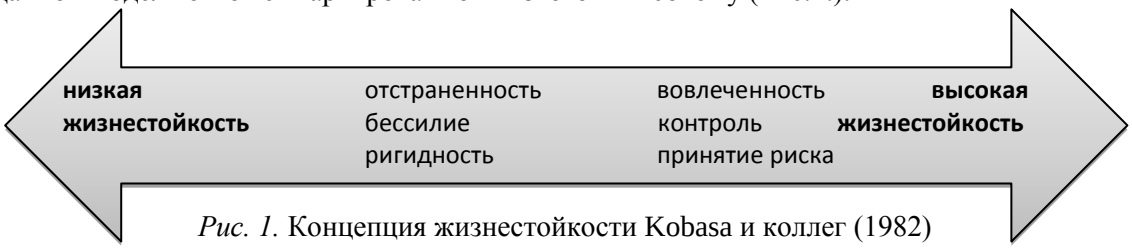


Рис. 1. Концепция жизнестойкости Kobasa и коллег (1982)

Рассматривая данный концепт нельзя не затронуть его взаимосвязь с психологическими и социальными феноменами. Так человек с высоким уровнем жизнестойкости способен оценить потенциально стрессовые условия в самом начале их появления и соответственно снизить негативные последствия их влияния. Таким образом, жизнестойкость помогает человеку подготовиться к стрессовой ситуации и избрать адаптивную копинг стратегию.

Данный феномен, рассматриваемый нами как личностный ресурс, представляется нам достаточно интересным в контексте профессиональной деятельности специалистов, наиболее всего подверженных стрессам в силу особенностей профессии. В качестве основного тезиса был взят рядом исследований факт того, что представители профессий спектра «человек-человек» в большей степени подвержены выгоранию, что в свою очередь снижает увлеченность работой и общую удовлетворенность от трудовой деятельности. Согласно

[1] Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 37, 1-11.
[2] Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности. Монография. М.: МПГУ, 2012. – 152 с.
[3] Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011, стр. 7.
[4] Kobasa, S.C., Maddi, S.R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. Journal of Personality and Social Psychology, 42, 168-177.

данным Maslach, Jackson, Leiter (1996)[1] в группу риска входят учителя школ, преподаватели ВУЗов, социальные работники, работники медицины, работники службы психического здоровья. Согласно многочисленным исследованиям профессиональному стрессу подвержены в большей степени именно педагоги, которые по данным Travers и Cooper более стрессированы, чем другие представители помогающих профессий (медицинские работники). Таким образом, актуальность данного исследования обуславливается необходимостью выявления факторов, которые способствуют поддержанию состояния увлеченности работой у педагогов в силу того, что они более подвержены профессиональным деформациям и эмоциональным стрессам, так как находятся в постоянном взаимодействии с людьми.

Методология исследования

Для реализации исследования были использованы методики: 1) Тест жизнестойкости (ТЖС), русскоязычная версия Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.; 2) «Утрехтская шкала увлеченности работой» (Utrecht Work Engagement Scale, UWES), разработанная Шауфели У. с коллегами, адаптация Кутузовой Д.А.

В соответствии с целью нашего исследования в*ыборку* составили учителя школ и лицеев г. Кишинев, общее количество – 214 человек. Возраст респондентов варьирует от 23 до 61 лет, стаж работы по профессии от 3 до 40 лет.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализируя соотношение компонентов *жизнестойкости* у изучаемой выборки, отметим, что большей части респондентов свойственен средний уровень выраженности жизнестойкости (74%), высокие и низкие показатели жизнестойкости встречаются почти в равной степени – 12% и 14% соответственно, что указывает на нормальный характер распределения данного показателя. На рисунке 2 представлено процентное соотношение уровней выраженности жизнестойкости у педагогов.

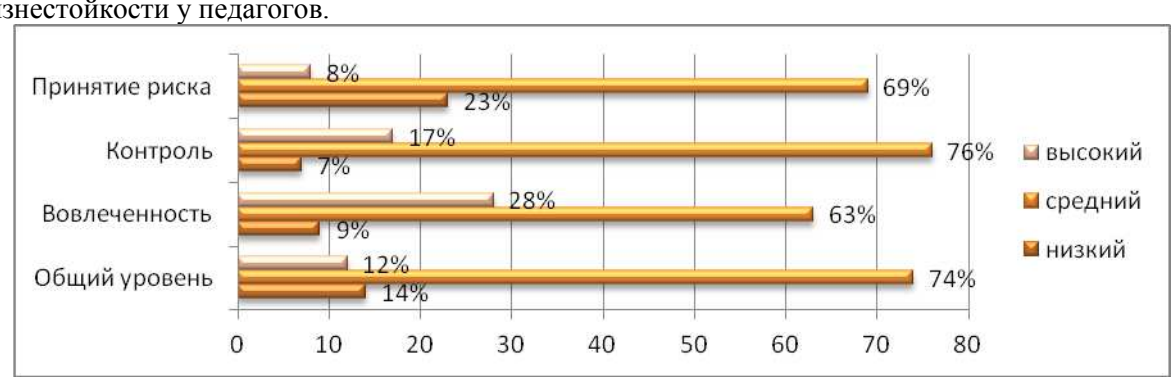


Рис. 2. Проявления жизнестойкости у педагогов (в процентах)

Анализируя полученные данные, следует отметить, что общий показатель жизнестойкости у педагогов складывается за счет таких компонентов как вовлеченность и контроль, принятие риска же менее значим в структуре жизнестойкости нашей выборки. Похожие данные были получены и в исследовании жизнестойкости учителей средней школы, проведенном психологом Фоминовой Н.А.[2], что может указывать на специфические особенности профессиональной деятельности, определяющие и характер жизнестойкости. Таким образом, педагогов отличает выраженность вовлеченности в жизнь и контроля происходящих в ней событий.

Исследуя взаимосвязь увлеченности работой и жизнестойкости педагогов, мы обратили внимание на особенности выраженности жизнестойкости у данной категории респондентов. Статистическая обработка данных была направлена на выявление наличия взаимосвязей между увлеченностью работой и жизнестойкостью и их компонентами.

Результаты корреляционного анализа указывают на верность нашего предположения о том, что жизнестойкость и увлеченность работой положительно связаны друг с другом. Тем самым, чем выше жизнестойкость личности, тем более выражена его увлеченность работой, на

[1] Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / под ред. В.В. Лукьянова, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орла, С.А. Подсадного, Л.Н. Юрьевой, С.А. Игумнова ; Курск. гос. ун-т. – Курск, 2008. – 336 с.

[2] Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности. Монография. М.: МПГУ, 2012. – 152 с.

что указывает наличие значимой положительной связи (r=0,386). И наоборот, низкие баллы по жизнестойкости соответствуют низким баллам по параметру увлеченности работой у педагогов.

Интересным представляется также интерпретация взаимосвязей компонентов увлеченности работой и жизнестойкости. Согласно Maddi S.[1] вовлеченность представляет собой способность видеть в жизни нечто интересное и увлекательное, тем самым люди с высокой выраженностью данного компонента получают максимальное удовольствие от собственной деятельности. Результаты нашего исследования подтверждают мнение Maddi S. о том, что вовлеченность позволяет человеку наслаждаться любой деятельностью, благодаря чему человек по отношению к своей работе испытывает энергичность (r=0,339), энтузиазм (r=0,291) и при этом направляет все свое внимание на выполняемую деятельность (поглощенность r=0,153). Тем самым педагог, умеющий вовлекаться в жизнь, в своей работе находит интересные стороны и даже трудные задачи рассматривает, как возможность научиться чему-то новому. Выраженный контроль своей жизни, создает ощущение того, что человек сам выбирает собственную деятельность, что поддерживается высоким уровнем энергичности (r=0,181). Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности.

Принятие риска рассматривается Maddi S. как убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Полученная отрицательная взаимосвязь между данным показателем и общим параметром увлеченности указывает на то, что в изучаемой выборке респонденты при высокой увлеченности демонстрируют невысокий уровень принятия риска. Можно предположить, что педагоги, увлеченные работой не склонны к рискованному поведению, особенно в профессиональной деятельности, которая требует от них ответственности и внимательного отношения к людям. Они не готовы действовать в отсутствии надежных гарантий успеха, на свой страх и риск.

Полученные результаты подтверждаются и зарубежными исследованиями взаимосвязи жизнестойкости и увлеченности работой – Lo Bue S., Taverniers J., Mylle J., Euwema M.[2], в частности бельгийские сотрудники службы безопасности также демонстрируют взаимосвязь жизнестойкости с такими параметрами увлеченности работой как энергичность и энтузиазм.

Анализируя полученные результаты, мы приходим к выводу о том, что жизнестойкость выступает в качестве одного из ресурсов, который стимулирует увлеченность работой, за счет наличия у человека способности справляться с трудностями как профессиональной, так и личной жизни.

Для выявления различий по уровню и характеру выраженности жизнестойкости у педагогов, увлеченных работой и не увлеченных, мы разделили нашу выборку на две группы. В первую группу вошли респонденты, набравшие наибольшее количество баллов по Утрехтской шкале увлеченности работой (UWES) и представляющие группу условно названную – 59 человек. Вторую группу составляют, педагоги, набравшие низкие баллы по шкале увлеченности работой – 43 человека.

Анализируя особенности проявления *жизнестойкости* в двух группах, можно отметить, что увлеченные работой педагоги показывают более высокий уровень общей жизнестойкости, что подтверждается статистически ($t=2,03$ при $p\leq0,01$). Результаты корреляционного анализа указывают на то, что увлеченные своей работой педагоги отличаются от своих коллег, не увлеченных работой высоким уровнем вовлеченности в жизнь ($t=4,53$ при $p\leq0,001$) и контролем своей жизни ($t=1,99$ при $p\leq0,05$). Таким образом, учителя, убежденные в том, что, только, вовлекаясь в повседневную деятельность можно получать истинное удовольствие от жизни, проявляют высокую увлеченность своей профессиональной деятельностью, рассматривая ее как возможность получить интересный опыт для себя и максимальное удовольствие от процесса преподавания или помощи ученикам. Исходя из подхода Maddi S., увлеченность работой с одной стороны представляется нам одним из компонентов вовлеченности в жизнь и в

[1] Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
[2] Lo Bue S., Taverniers J., Mylle J., Euwema M. Hardiness promotes work engagement, prevents burnout, and moderates their relationship. // Military Psychology, 2013, V. 25, p. 105-115.

деятельность, которой человек занимается. Этим и обуславливается ее сильная взаимосвязь с вовлеченностью рассматриваемая нами ранее.

Кроме того, следует отметить, что увлеченные сотрудники в отличие от своих коллег, не проявляющих признаки увлеченности, рассматривают свою жизнь с точки зрения ее хозяина, способного контролировать все происходящие события и бороться с неприятностями, возникающими на их пути. В свою очередь не увлеченные работой педагоги часто опускают руки в кризисных ситуациях, перестают бороться с обстоятельствами и негативным влиянием среды, считая, что всех их усилия лишены смысла, и они не вольны управлять своей жизнь. В результате они часто испытывают состояние беспомощности, которое, оперируя терминами Селигмана, может носить «выученный» характер. Подобные самоощущения снижают продуктивность деятельности и желание продолжать начатое в ситуациях стресса.

Однако следует отметить, что у педагогов, увлеченных работой, показатель принятие риска выражен меньше, чем у их коллег, не увлеченных работой ($t=-2,07$ при $p\leq0,05$). Это можно объяснить характеристиками самой выборки и спецификой жизнестойкости. Следует заметить, что по результатам нашего исследования группа увлеченных работой педагогов в большинстве своем состоит из респондентов в возрасте от 40 лет и старше (67% группы), а также от 23 до 28 лет (19% группы). Мы предполагаем, что объяснение этого факта кроется, во-первых, в специфике профессии; во-вторых, в особенностях возраста. Молодые педагоги, обладающие небольшим опытом работы, понимая всю ответственность, которая на них возлагается, избегают риска, опасаясь непоправимых ошибок. При этом высокая увлеченность, контроль и вовлеченность в жизнь позволяют им использовать другие ресурсы при столкновении с негативными ситуациями или большими нагрузками. В свою очередь педагоги старшего возраста уже обладают нужным жизненным и профессиональным опытом, поэтому им нет необходимости рисковать при решении житейских или профессиональных задач.

Наши результаты в свою очередь соотносятся с данными Леонтьева Д.А.[1] и коллег, которые в своих исследованиях указывают на отсутствие гендерных различий, однако, наличие возрастных различий в проявлении жизнестойкости. Так, молодые люди (до 35 лет) проявляют более высокий уровень жизнестойкости, в частности отличаются от более старшей выборки (после 35 лет) более высоким уровнем принятия риска. Это обусловлено тем, что обладая меньшим опытом, молодые люди стремятся к его приобретению.

Выводы. Исследование жизнестойкости как личностного ресурса увлеченных работой педагогов показало, что педагоги, увлеченные работой, проявляют большую жизнестойкость и способность противостоять стрессовым факторам. В соответствие с полученными результатами можно предположить, что целенаправленное повышение жизнестойкости учителей путем их участия в тренинге развития жизнестойкости приведет к положительному переосмыслению их профессиональной деятельности и повышению уровня увлеченности работой.

Библиография:

1. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
2. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011, стр. 7.
3. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / под ред. В.В. Лукьянова, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орла, С.А. Подсадного, Л.Н. Юрьевой, С.А. Игумнова ; Курск. гос. ун-т. – Курск, 2008. – 336 с.
4. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности. Монография. М.: МПГУ, 2012. – 152 с.
5. Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 37, 1-11.
6. Kobasa, S.C., Maddi, S.R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. Journal of Personality and Social Psychology, 42, 168-177.

[1] Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.

7. Lo Bue S., Taverniers J., Mylle J., Euwema M. Hardiness promotes work engagement, prevents burnout, and moderates their relationship. // Military Psychology, 2013, V. 25, p. 105-115.