

4. Belov, V.G., Parfenov, Yu.A., Vasilevskaya, M.A., Parfenov, S.A. and others (2017), "Clinical and psychophysiological status of elderly patients with osteochondrosis", *Successes of gerontology*, Vol. 30, No. 5. pp. 757-764.

5. Khankevich, Yu.R., Sedov, A.V., Sapozhnikov, K.V. and Parfenov, S.A. (2016), "Assessment of the effectiveness of hypoxic training as a psychophysiological training of submariners", *Marine medicine*, Vol. 2, No. 1, pp. 57-63.

6. Khankevich, Yu.R., Sedov, A.V., Sapozhnikov, K.V., Parfenov, S.A. and others (2016), "Evaluation of the effectiveness of measures to maintain the functional state of naval specialists in the course of solving problems at sea by the crew in terms of the functions of the central nervous system", *Actual problems of physical and special training of power structures*, No. 1, pp. 171-177.

7. Belov, V.G., Parfenov, Yu.A., Parfenov, S.A., Kolesnikov, S.D. and others (2010), "Pathogenetic determinants of psychosomatic disorders in arterial hypertension in dentists with a syndrome of professional burnout", *Bulletin of the Russian Military Medical Academy*, No. 2 (30), pp. 129-134.

8. Ed. Lenskaya, E. and Pinskoy, M. (2015), *Russian teachers in the mirror of the international comparative study of the pedagogical corps (TALIS 2013)*, Nat. Research University Higher School of Economics, Institute of Education, publishing house of the Higher School of Economics, Moscow.

9. Ed. Enyukova, I.S. (1989), *Factor, discriminant and cluster analysis*, Finance and Statistics, Moscow.

Контактная информация: uparfenov@gmail.com

Статья поступила в редакцию 22.03.2018

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОРРЕЛЯТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГОВ

Василий Георгиевич Белов, доктор медицинских наук, профессор, Юрий Александрович Парфенов, доктор медицинских наук, профессор, Сергей Александрович Парфенов, кандидат медицинских наук, Северо-Западный институт управления Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Санкт-Петербург; Надежда Леонидовна Бояр, Ольга Андреевна Титова, Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики

Аннотация

Профессия педагога одна из наиболее психоэмоционально напряженных видов профессиональной деятельности. В результате исследования установлено, что для педагогов с низкой стрессоустойчивостью, характерно наличие разнонаправленных тенденций личности, неустойчивой самооценки. В профиле их личности преобладают шкалы пессимистичности при низких значениях шкал гипомании. Выявлено, что уровень социального интеллекта влияет на стрессоустойчивость педагога.

Ключевые слова: педагог, гипомания, стрессоустойчивость, тенденция личности.

PSYCHOLOGICAL CORRELATIONS OF PROFESSIONAL STRESS RESISTANCE OF TEACHERS

Vasily Georgiyevich Belov, the doctor of medical sciences, professor, Yury Aleksandrovich Parfenov, the doctor of medical sciences, professor, Sergey Aleksandrovich Parfenov, the candidate of medical sciences, Northwest Institute of Management of Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, St. Petersburg; Nadezhda Leonidovna Boyar, Olga Andreevna Titova, St. Petersburg university of technologies of management and economy

Annotation

The profession of a teacher is one of the most emotionally charged types of the professional activity. The study found that teachers with low stress-resistance are characterized with the presence of differently directed tendencies of the identity, unstable self-esteem. In the profile of their personality we found dominated the scale of pessimism at low values of the scales of hypomania. It has been revealed that the level of

the social intelligence affects the stress tolerance of the teacher.

Keywords: teacher, hypomania, stress, trend of personality.

ВВЕДЕНИЕ

Профессия педагога в современных реалиях Российской Федерации является одной из наиболее напряженных в интеллектуальном и эмоциональном плане среди специальностей типа «человек-человек». Сопряженная с высоким уровнем ответственности, большим количеством задач, требующих нетривиального решения, она представляет собой предмет непрерывного научного изучения и проведения мероприятий, направленных на сохранение и укрепление психического и соматического здоровья педагога и продления его профессионального долголетия. К профессии преподавателя предъявляются высокие требования, прежде всего к качеству работы, а также его компетентности [1, 2, 5, 6, 7, 8].

Следует отметить, что понятия профессионального стресса и стрессоустойчивости достаточно полно описывают психофизиологические сдвиги, происходящие в организме педагога в процессе его деятельности. Однако несмотря на достаточную осведомленность данной проблематики в современной литературе, поиск и уточнение особенностей структуры и свойств личности, относящих специалистов данной категории к группе риска снижения устойчивости к профессиональному стрессу, остаются нерешенной задачей, чем и обусловлена актуальность данного исследования.

Стресс у педагогов, как представителей весьма стрессогенной профессии, на сегодняшний момент интенсивно изучается за рубежом и в нашей стране. Решение такой сложной и всеобъемлющей научной проблемы не может укладываться в рамки одного отдельного изыскания, поэтому целью этой работы явился поиск личностных особенностей педагогов как коррелятов уровня профессионального стресса. Полученные результаты могут быть использованы для быстрого выявления педагогов, относящихся к группе риска с низкой профессиональной стрессоустойчивостью и проведения с ними коррекционно-профилактических мероприятий.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Во время исследования использовались материалы научно-исследовательской деятельности кафедры управления персоналом и психологии Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации Северо-Западный институт управления.

Для достижения поставленной цели выполнено комплексное исследование группы педагогов. Для достижения репрезентативности выборки по половозрастному составу оценены результаты исследования TALIS (Teaching and Learning International Survey, 2013), которое проводится раз в пять лет Организацией по экономическому сотрудничеству и развитию (ОЭСР) [3, 9]. Согласно этому исследованию, доля женщин среди отечественных педагогов составляет около 85%. Примерно 50% российских учителей находится в возрастном диапазоне от 30 до 49 лет. Молодых педагогов (до 30 лет) в структуре российского педагогического корпуса 12,3%. Доля начинающих педагогов (до 25 лет), недавно окончивших высшее учебное заведение в России, немногим менее 5%. Доля учителей предпенсионного и пенсионного возраста (от 50 до 59 лет) в педагогическом корпусе составляет почти 30%. Старше 60 лет – каждый десятый российский учитель [9].

Таким образом, с учетом возрастных и гендерных характеристик генеральной совокупности, методом рандомизации сформирована выборка из 56 педагогов. Доля женщин составила 85,7%, мужчин, соответственно, 14,3%. Возрастной состав группы распределился следующим образом: до 25 лет – 5,36%, 25-30 лет – 12,50%, 31-49 лет – 51,79%, 50-59 лет – 30,36%. По результатам Z-оценки, между половозрастным составом исследуемой выборки и генеральной совокупности нет статистически значимых различий, следовательно, выборку можно считать репрезентативной.

Участники исследования подверглись психологическому обследованию, которое включало исследование структуры личности (СМИЛ), оценку психометрического интеллекта (матрицы Равена) и социального интеллекта (тест Гилфорда). Уровень профессионального стресса, как внешний критерий, не мог быть оценён лишь опросниками, поэтому к его оценке привлекались 7 экспертов – специалистов-психологов (4 человека), проводивших беседы с испытуемыми, а также непосредственные начальники педагогов (3 человека), которые оценивали профессиональный стресс как низкий, умеренный, или высокий.

Таким образом, уровень профессионального стресса оценивался, исходя из результатов: опросника «Самочувствие, активность, настроение» (САН), методики «Оценка профессионального стресса» (опросника Вайсмана), методики «Шкала организационного стресса» Мак-Лина, оценок руководства, беседы с психологом.

В результате обследования получена матрица показателей, состоящая из значений десяти шкал структуры личности по результатам выполнения опросника СМИЛ, уровня психометрического интеллекта по результатам выполнения теста Равена, композитной оценки социального интеллекта по результатам выполнения теста Гилфорда.

СМИЛ, являясь многофакторным опросником, имеет, помимо трёх шкал достоверности, десять шкал профиля личности: 1-я (ипохондри), 2-я (пессимистичности), 3-я (эмоциональной лабильности), 4-я (импульсивности), 5-я (мужественности/женственности), 6-я (ригидности), 7-я (тревожности), 8-я (индивидуалистичности), 9-я (гипомании), 0-я (социальной интроверсии).

Группирующим фактором явился уровень профессионального стресса (ПС), который принимал три значения: низкий, умеренный, высокий. Таким образом, репрезентативная выборка из 56 преподавателей разделена на три группы: первая группа – с низким уровнем ПС ($n=13$), вторая группа – с умеренным уровнем ПС ($n=28$), третья группа – с высоким уровнем ПС ($n=15$).

Статистическая обработка полученных данных производилась на базе персонального компьютера в табличном процессоре Excel 2013 и пакете прикладных программ IBM SPSS Statistics 22,0.

При анализе количественных данных сначала осуществлялась оценка нормальности распределения изучаемых параметров с помощью критерия Шапиро-Уилка, равенство дисперсий проверялось критерием Ливиня.

По результатам проверки в примерно в половине случаев выявлено распределение, отличающееся от нормального. Описание данных и их дисперсии имело вид: Me (Q_{25} ; Q_{75}), где Me – медиана, Q_{25} и Q_{75} – 25% и 75% квантили соответственно.

Так как отмечалось несоответствие распределения ряда данных нормальному, малого размера групп (до 30 случаев в каждой) и наличия ранговых данных (композитная оценка социального интеллекта принимает только целые значения от 1 до 5) сравнение показателей методик выделенных трех групп педагогов проводилось с помощью непараметрических методов – при помощи критерия Краскелла-Уоллиса (непараметрический дисперсионный анализ); апостериорные сравнения проводились с применением U -критерия Манна-Уитни с поправкой Бонферрони на множественные сравнения.

Критический уровень значимости, при котором отвергалась нулевая гипотеза об отсутствии различий между изучаемыми группами, для парных сравнений выбран $p < 0,05$. Также выбран скорректированный для множественных сравнений $p < 0,017$.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По результатам непараметрического дисперсионного анализа выявлены статистически значимые различия между группами по показателям профиля личности: шкалы пессимистичности ($H=32,73$; $df=2$; $p < 0,001$), эмоциональной лабильности ($H=11,69$; $df=2$; $p < 0,01$), импульсивности ($H=30,24$; $df=2$; $p < 0,001$), тревожности ($H=19,22$; $df=2$; $p < 0,001$), гипомании ($H=20,52$; $df=2$; $p < 0,001$). По величине психометрического интеллекта группы

не различались, а вот социальный интеллект, напротив, в группах значимо различался ($N=16,56$; $df=2$; $p < 0,001$). Так как критерий Краскелла-Уоллиса, выявляя различия между группами, не показывает, какие группы конкретно между собой различаются по искомому параметру. Поэтому после дисперсионного анализа проведено апостериорное сравнение групп попарно, при этом критический уровень значимости, с учетом поправки Бонферрони, принят $p=0,017$.

Итак, по результатам сравнения первой и второй групп (с низким и умеренным уровнем профессионального стресса) значимых различий профиля личности не выявлено. Группы различались лишь по уровню социального интеллекта: 5 (4; 5) балла в первой группе, 4 (3; 4,75) балла во второй группе ($U=93,5$; $Z=2,63$; $p=0,012$). Согласно данным литературы, более высокий уровень социального интеллекта сопряжен с более высокой стрессоустойчивостью [4], что позволяет расценить данное различие не как случайную находку, а как особенность сравниваемых групп – то есть более высокий социальный интеллект позволяет лучше справляться со стрессом.

Сравнение третьей с первой и второй группами педагогов выявило ряд статистически значимых различий по профилю личности и социальному интеллекту.

Так, для респондентов третьей группы характерны достоверно более высокие, по сравнению с другими двумя группами, значения шкал пессимистичности (61 (58; 70) балл в третьей группе против 36 (32; 41) баллов в первой и 38 (33,25; 42) баллов во второй группах; $U(3-1)=0$; $Z=-4,5$; $p < 0,001$; $U(3-2)=0$; $Z=-5,37$; $p < 0,001$), эмоциональной лабильности (51 (45; 58) балл в третьей группе против 39 (34,5; 44,5) баллов в первой и 39 (33,5; 43,75) баллов во второй группах; $U(3-1)=38,5$; $Z=-2,72$; $p < 0,01$; $U(3-2)=84,5$; $Z=-3,2$; $p < 0,01$), тревожности (58 (47; 64) баллов в третьей группе против 40 (35; 43) баллов в первой и 40 (35,25; 42) баллов во второй группах; $U(3-1)=16,0$; $Z=-3,76$; $p < 0,001$; $U(3-2)=55,5$; $Z=-3,94$; $p < 0,001$) при сниженных значениях шкал импульсивности (38 (33; 40) баллов в третьей группе против 51 (43,5; 54,5) баллов в первой и 48,5 (44,25; 52) баллов во второй группах; $U(3-1)=4,0$; $Z=-4,31$; $p < 0,001$; $U(3-2)=8,5$; $Z=-5,15$; $p < 0,001$) и гипомании (39 (33; 44) баллов в третьей группе против 48 (44; 52,5) баллов в первой и 50 (47,25; 54) баллов во второй группах; $U(3-1)=24,5$; $Z=-3,37$; $p < 0,001$; $U(3-2)=43,0$; $Z=-4,27$; $p < 0,001$).

Высокие значения шкал пессимистичности и тревожности вместе с низкими значениями шкал гипомании и импульсивности свидетельствуют о преобладании гипостенических черт личности у педагога. У таких лиц отмечается выраженный эмоциональный дискомфорт, внутреннее напряжение, трудности адаптации, неуверенность в себе, установка на избегание неудач. Высокие показатели шкалы эмоциональной лабильности проявляются неустойчивостью эмоций и конфликтным сочетанием разнонаправленных тенденций, при этом часто имеет место неустойчивость самооценки [10]. С учётом этого, можно утверждать, что респонденты третьей группы имеют определенные личностные особенности, обуславливающие снижение устойчивости к профессиональному стрессу.

Так, значение уровня социального интеллекта в третьей группе оказалось достоверно ниже, чем в двух других группах: 3 (2; 4) балла в третьей группе против 5 (4; 5) баллов в первой и 4 (3; 4,75) баллов во второй группах ($U(3-1)=21,5$; $Z=-3,66$; $p < 0,001$; $U(3-2)=113,5$; $Z=-2,56$; $p=0,011$), что является предиктором снижения стрессоустойчивости [4].

ВЫВОДЫ

1. Устойчивость педагогов к стрессу является крайне важным свойством индивидуума, так как сама профессия педагога сопряжена со множеством стрессогенных факторов, обусловленных спецификой их профессиональной деятельности и высокой ответственностью за подрастающее поколение.

2. Для педагогов, наименее устойчивых к развитию профессионального стресса, характерно наличие разнонаправленных тенденций личности, неустойчивой самооценки, эмоционального дискомфорта, внутреннего напряжения, трудностей адаптации,

неуверенности в себе, установки на избегание неудач.

3. В профиле личности педагогов с низкой стрессоустойчивостью преобладают шкалы пессимистичности, эмоциональной лабильности и тревожности при низких значениях шкал «сильного регистра»: гипомании и импульсивности.

4. Высокий уровень социального интеллекта положительно влияет на уровень стрессоустойчивости педагога

ЛИТЕРАТУРА

1. Анализ медико-социальных потребностей онкологических пациентов старшей возрастной группы при оказании паллиативной помощи / А.З. Ашоур, Ю.А. Парфёнов, С.А. Парфёнов, К.В. Сапожников [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5. – С. 335.

2. Белов, В.Г. Психологическая защита и ее роль в процессе формирования адаптационной системы человека / В.Г. Белов, Г.М. Бирюкова, В.В. Федоренко // Гуманизация образования. – 2009. – № 3. – С. 66-71.

3. Ефимова, Г.З. Учителя-мужчины и учителя-женщины: общее и различное в социологических портретах [Электронный ресурс] / Г.З. Ефимова // Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ». – 2015. – Т. 7. – № 5. – URL : <https://naukovedenie.ru/PDF/137PVN515.pdf> (дата обращения: 03.03.2018).

4. Кайдина, М.С. Социальный интеллект и эмоциональное выгорание преподавателей средних специальных учебных заведений / М.С. Кайдина // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3 : Педагогика и психология. – 2012. – № 2. – С. 159-164.

5. Кулганов, В.А. Прикладная клиническая психология : учебное пособие / В.А. Кулганов, В.Г. Белов, Ю.А. Парфёнов. – СПб. : СПбГИПСР, 2012. – 444 с.

6. Куприянов, Р.В. Психодиагностика стресса : практикум / Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина. – Казань : КНИТУ, 2012. – 212 с.

7. Оценка эффективности мероприятий по поддержанию функционального состояния военноморских специалистов в ходе решения экипажем задач в море по состоянию функций центральной нервной системы / Ю.Р. Ханкевич, А.В. Седов, К.В. Сапожников, С.А. Парфёнов [и др.] // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 1. – С. 171-177.

8. Предпосылки создания автоматизированной информационной системы «паспорт здоровья спортсмена» с поддержкой базы данных / Ю.Р. Ханкевич, А.В. Седов, К.В. Сапожников, С.А. Парфёнов [и др.] // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 1. – С. 144-149.

9. Российские педагоги в зеркале международного сравнительного исследования педагогического корпуса (TALIS 2013) / под ред. Е. Ленской, М. Пинской ; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики», Ин-т образования. – М. : Изд. дом Высшей школы экономики, 2015. – 36 с.

10. Собчик, Л.Н. Стандартизованный многофакторный метод исследования личности / Л.Н. Собчик. – СПб. : Речь, 2003. – 219 с.

REFERENCES

1. Ashour, A.Z., Parfenov, Yu.A., Parfenov, S.A., Sapozhnikov, K.V. and others (2015), "Analysis of medical and social needs of cancer patients of the older age group in providing palliative care", *Modern problems of science and education*, No. 5, pp. 335.

2. Belov, V.G., Biryukova, G.M. and Fedorenko, V.V. (2009), "Psychological protection and its role in the process of formation of the human adaptation system", *Humanization of Education*, No. 3, pp. 66-71.

3. Efimova, G.Z. (2017), "Teachers-men and women teachers: general and various in sociological portraits", *Internet-journal "Naukovedenie"*, Vol. 7, No. 5, available at: <https://naukovedenie.ru/PDF/137PVN515.pdf>.

4. Kaidina, M.S. (2012), "Social intelligence and emotional burnout of teachers of secondary special educational institutions", *Bulletin of Adyghe State University. Series 3: Pedagogy and Psychology*, No. 2, pp. 159-164.

5. Kulganov, V.A., Belov, V.G. and Parfenov, Yu.A. (2012), *Applied clinical psychology. Textbook*, SPbGIIPR, St. Petersburg.

6. Kupriyanov, R.V. and Kuzmina, Yu.M. (2012), *Psychodiagnosis of stress: workshop*, KNIU, Kazan.

7. Khankevich, Yu.R., Sedov, A.V., Sapozhnikov, K.V., Parfenov, S.A. and others (2016), "Evaluation of the effectiveness of measures to maintain the functional state of naval specialists in the course of

solving problems at sea by the crew in terms of the functions of the central nervous system”, *Actual problems of physical and special training of power structures*, No. 1, pp. 171-177.

8. Khankevich, Yu.R., Sedov, A.V., Sapozhnikov, K.V., Parfenov, S.A. and others (2016), “Pre-conditions for the creation of an automated information system "athlete's health passport" with database support”, *Actual problems of physical and special training of power structures*, No. 1, pp. 144-149.

9. Ed. Lenskaya, E. and Pinsky, M. (2015), *Russian teachers in the mirror of the international comparative study of the pedagogical corps (TALIS 2013)*, Nat. Research University Higher School of Economics, Institute of Education, publishing house of the Higher School of Economics, Moscow.

10. Sobchik, L.N. (2003), *Standardized multifactor method of personality research*, Speech, St. Petersburg.

Контактная информация: uparfenov@gmail.com

Статья поступила в редакцию 20.03.2018

УДК 159.9

ЦИКЛИЧНОСТЬ МОТИВАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ ПРИ КОРРЕКЦИИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА

Ольга Андреевна Доронина, аспирант,

*Анатолий Владимирович Шевцов, доктор биологических наук, профессор,
заведующий кафедрой,*

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

В статье описаны некоторые особенности психофизиологических процессов, возникающих у людей при внедрении комплекса действий, направленных на коррекцию и нормализацию массы тела, в частности, цикличность мотивационных процессов. Проанализированы имеющиеся работы и исследования, как российские, так и международные. Проведено вспомогательное исследование: 60 человек, реализующих идентичный комплекс действий, направленных на нормализацию массы тела, написали эссе, описывая развитие своих процессов мотивации. Оздоровительная работа и коррекция избыточной массы тела при циклическом построении дает позитивный психологический эффект, позволяя участникам программ по собственным оценкам эффективнее проходить фазу компенсации, не допуская регресса.

Ключевые слова: снижение веса, психология, мотивация, коррекция веса, педагогические технологии для поддержки коррекции веса.

CYCLICALITY OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL PROCESSES DURING BODY WEIGHT REDUCTION

Olga Andreevna Doronina, the post-graduate student,

*Anatoly Vladimirovich Shevtsov, the doctor of biological sciences, senior lecturer,
Department chairman,*

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

The article makes an attempt to describe some aspects of the psychophysiological processes that arise in people when introducing a set of actions aimed at correcting and normalizing the body weight, in particular, the cyclicity of the motivational processes. The available research papers, both Russian and international, were analyzed. We carried out the auxiliary survey of 60 people, implementing the identical set of actions aimed at body weight correction – they wrote essays, describing the development of their motivation processes. The analysis of the existing scientific works and auxiliary research made it possible to identify the main directions of further research for the development of the psychological and pedagogical techniques using the cyclicity of the motivational processes, when working with people who need body weight correction.

Keywords: weight reduction, psychology, motivation, weight correction, pedagogical technologies for weight correction support.