

## ПСИХОЛОГИЯ ТРУДА, ИНЖЕНЕРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ЭРГОНОМИКА

УДК 159.9.07

*Г. С. Никифоров, Н. Е. Водопьянова,  
Р. А. Березовская, Е. С. Старченкова*

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Санкт-Петербургский государственный университет, Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7/9

Статья содержит результаты эмпирического исследования факторов, способствующих профессиональному здоровью преподавателей высшей школы. Установлено, что в качестве интрасубъектных ресурсов профессионального здоровья выступают: высокая удовлетворённость такими аспектами профессиональной деятельности, как принадлежность к профессиональному сообществу, переживание профессиональной востребованности, профессиональный авторитет, удовлетворенность реализацией профессионального потенциала, внутренний локус контроля здоровья, поведения, направленного на укрепление здоровья, позитивный настрой относительно преодоления ситуационных стресс-факторов, высокая стрессоустойчивость в ситуациях рабочих стрессов, широкий спектр использования превентивно-антиципаторных копинг-стратегий. В целях сохранения профессионального здоровья преподавателей высшей школы организационные и персональные усилия должны быть ориентированы на развитие выявленных интрасубъектных факторов (ресурсов). Библиогр. 17 назв. Ил. 2. Табл. 2.

*Ключевые слова:* профессиональное здоровье, ресурсы сохранения здоровья, преподаватели высшей школы, психологическое обеспечение профессионального здоровья.

### PSYCHOLOGICAL FACTORS OF OCCUPATIONAL HEALTH AMONG UNIVERSITY LECTURERS

*G. S. Nikiforov, N. E. Vodopyanova, R. A. Berezovskaya, E. S. Starchenkova*

St. Petersburg State University, 7/9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation

The article contains the results of empirical study of occupational health factors among university lecturers. It was found that high satisfaction with such aspects of professional activity as belonging to the professional community, the experience of professional demand, professional authority, satisfaction with the implementation of professional capacity; internal locus of control over health; health promotion behavior; high resistance to work stress; the use of a wide range of preventive and anticipatory coping strategies may be considered as intrasubject resources of occupational health. In order to maintain occupational health among university lecturers organizational and personal efforts should be focused on training and development of the identified intrasubject factors (resources). Refs 17. Figs 2. Tables 2.

*Keywords:* occupational health, resources of occupational health maintenance, university lecturers, psychological support of occupational health.

Актуальность исследований профессионального здоровья преподавателей связана, прежде всего, с тем, что выявление факторов риска и факторов, укрепляющих профессиональное здоровье специалистов, — это важная социальная и государственная задача сохранения и развития человеческого капитала в сложной системе «субъект труда — профессия — организация — общество». Профессиональное здоровье преподавателей высшей школы — значимая часть научно-прикладной проблемы укрепления здоровья и профессионального долголетия высококвалифицированных специалистов российского общества. От сохранности здоровья преподавателей высшей школы во многом зависят образованность и будущий потенциал нового поколения российских специалистов [1, 2].

Деятельность преподавателей имеет ряд особенностей, которые позволяют отнести ее к профессиям с относительно высокими рисками профессионально-личностных деформаций в виде «выгорания» и снижения профессионального здоровья. Профессиональная деятельность педагогов относится к одному из наиболее напряженных в психологическом плане видов социальной деятельности и входит в группу профессий с большим количеством стресс-факторов. К стрессогенным факторам риска профессионального здоровья ученые относят следующие: интенсивное общение с большим количеством студентов и постоянно обновляющийся их контингент в каждом новом семестре; современная тенденция к снижению познавательной активности и учебной мотивации; уменьшение объема учебных часов по дисциплинам с одновременным увеличением аудиторной нагрузки на каждого преподавателя; низкая, не соответствующая вложенным эмоциональным и физическим силам и времени зарплата, что вынуждает многих преподавателей искать дополнительную работу по совместительству, что ускоряет возрастной износ и способствует быстрому проявлению возрастных заболеваний; относительно низкий социальный статус, отсутствие должной социальной защищенности и материального благосостояния. Таким образом, в числе наиболее частых оказываются не столько профессиональные проблемы, сколько проблемы выживания или благополучия семьи, страх общественной нестабильности.

Ученые указывают на высокую частоту возникновения невротических и психосоматических расстройств в педагогической среде. Частота возникновения стрессовых состояний, низкой стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности педагогических кадров гораздо выше по сравнению со специалистами других социальных групп. Имеются свидетельства того, что педагоги как профессиональная группа отличаются крайне низкими показателями физического и психического здоровья, которые продолжают снижаться по мере увеличения педагогического стажа.

Проблема укрепления профессионального здоровья преподавателей приобретает особую актуальность в условиях реформирования высшей школы [3–7]. К факторам реформирования, усиливающим интенсивность преподавательской деятельности, относятся: переход современной высшей школы на личностно-ориентированные модели образования, повышающие требования со стороны общества к личности преподавателя, его роли в учебном процессе; кардинальное изменение системы оценивания студентов и оценивания студентами преподавателей, контроля качества высшего образования, необходимость разработки новых программ и учебных курсов, переход на новые технологии и стандарты образования

и др. Это и многое другое повышает интенсивность деятельности преподавателя в когнитивном, коммуникативном и физическом планах, выступает в качестве рисков утраты их профессионального здоровья.

Актуальность исследований профессионального здоровья преподавателей связана также с тем, что к настоящему времени в России большая часть исследований на данную тему среди педагогических профессий выполнена в основном в группах школьных учителей; профессиональное здоровье (ПЗ) преподавателей высшей школы и психологические факторы, способствующие его сохранению, изучены мало [8, 9].

Теоретический анализ становления психологии здоровья в зарубежной и отечественной науке показал, что к 80-м годам XX в. эта область исследований, стремительно развиваясь, оформилась в новое и самостоятельное научное направление. Гуманистический характер психологии профессионального здоровья связан с обеспечением эффективности, безопасности и надежности профессиональной деятельности субъектов труда, повышением качества их профессиональной и личной жизни, а также с обеспечением профессионального долголетия. Анализ разных подходов к психологии профессионального здоровья на примерах европейских и американских моделей обнаружил, что общим для них является признание междисциплинарного статуса и научно-прикладной направленности нового предмета профессионального здоровья [10–14].

Профессиональное здоровье понимается нами как единство свойств, состояний и процессов, обеспечивающих профессиональное долголетие субъекта деятельности. Оно имеет три взаимосвязанных уровня — физический, психологический и социальный. На каждом уровне можно говорить о специфических формах его проявления и ресурсах. Профессиональное здоровье обеспечивает способность субъекта к определенной профессиональной деятельности с заданными параметрами ее эффективности, качества, надежности на протяжении определенного периода жизни, а также устойчивость к неблагоприятным факторам или обстоятельствам, сопровождающим эту деятельность [12, 15, 16].

### **Постановка проблемы исследования**

*Цель эмпирического исследования:* изучение профессионального здоровья преподавателей высшей школы и оказывающих на него влияние психологических факторов (на примере Санкт-Петербургского государственного университета).

*Задачи эмпирического исследования следующие:*

1. Разработка методики оценки профессионального здоровья на основе биопсихосоциальной модели здоровья и оценка с ее помощью состояния профессионального здоровья преподавателей.
2. Сравнение преподавателей естественнонаучных и гуманитарных факультетов по показателям профессионального здоровья.
3. Анализ показателей профессионального здоровья у преподавателей в зависимости от пола и должностного статуса.
4. Выявление психологических факторов, способствующих и препятствующих сохранению профессионального здоровья, а также взаимосвязи его показателей на физическом, психологическом и социальном уровнях.

*Выборка.* В исследовании участвовали 211 преподавателей, из них: 90 женщин и 121 мужчина в возрасте от 24 до 76 лет (средний возраст — 49,45 лет). Из них в возрасте 24–35 лет — 10,5%, 36–45 лет — 15,5%, 46–55 лет — 26%, 56–65 лет — 22%, 66–75 лет — 18% и старше 76 лет — 8% преподавателей. Стаж работы от 1 года до 54 лет (средний стаж — 27,13 лет); 64% от общего числа выборки составили преподаватели естественнонаучных факультетов (физический и химический); 36% — преподаватели гуманитарных факультетов (социологии, международных отношений, философии, истории, журналистики, политологии) (табл. 1).

Таблица 1. Описание выборки (по полу, должности и направлению деятельности)

Респонденты	Естественнонаучные факультеты		Гуманитарные факультеты	
	Количество человек	% выборки	Количество человек	% выборки
Мужчины	77	56%	44	54%
Женщины	60	44%	30	46%
Профессор	37	27%	23	31%
Доцент	53	37%	30	22%
Старший преподаватель, ассистент	47	36%	21	47%

### Методика и результаты исследования

Разработанная методика включала в себя четыре блока вопросов и шкал для оценки ПЗ: первый блок — вопросы социально-демографических данных, остальные три блока включали вопросы и шкалы для оценки ПЗ на физическом, психологическом и социальном уровнях. Вопросы о физическом здоровье относились к физическому самочувствию, частоте простудных заболеваний, наличию хронических заболеваний, активности и энергичности, утомляемости. Вопросы относительно здоровья на психологическом уровне касались особенностей внимания и памяти, эмоционального благополучия (бодрость, энергичность, спокойствие, устойчивость эмоционального фона), стрессоустойчивости, совладающего поведения (проактивное, превентивное и антиципаторное совладание, стратегическое планирование, ресурсно-инвестиционный копинг), а также поведения, направленного на укрепление здоровья в виде локуса контроля личного здоровья (внешний локус контроля, внутренний локус контроля, контроль «компетентными другими»), признаков профессионального выгорания (эмоциональное истощение, деперсонализации, редукция личных достижений). Вопросы относительно здоровья на социальном уровне выявляли профессиональную мотивацию (удовлетворенность трудом и самореализацией), удовлетворенность профессиональной востребованностью (реализация профессионального потенциала, принадлежность к профессиональному сообществу, условия работы, профессиональная компетентность, профессиональный авторитет, самоотношение), направленность на профессиональное развитие, социально-психологическую адаптированность к профессиональной среде (табл. 2).

Таблица 2. Показатели профессионального здоровья

Уровни профессионального здоровья		
Физический	Психологический	Социальный
Самочувствие	Характеристики внимания и памяти	Профессиональная мотивация
Частота заболеваний	Эмоциональное благополучие	Удовлетворенность трудом
Работоспособность	Стрессоустойчивость	Профессиональная востребованность
Активность и энергетический потенциал	Поведение, направленное на укрепление здоровья	Направленность на профессиональное развитие
Утомляемость	Отсутствие признаков профессиональной деформации личности (профессионального «выгорания»)	Социально-психологическая адаптированность к профессиональной среде

Сравнительный анализ (применялся  $t$ -критерий Стьюдента, все переменные имели нормальное распределение) показателей профессионального здоровья у преподавателей естественнонаучного и гуманитарного направления показал следующее. По социально-демографическим характеристикам выявлено, что преподаватели гуманитарных факультетов по сравнению с преподавателями естественнонаучных факультетов отличаются более высокими средними значениями по возрасту (52,51 и 47,8 соответственно;  $t = -2,38$ ,  $p < 0,017$ ), педагогическому стажу (23,72 и 19,99 соответственно;  $t = -2,01$ ,  $p < 0,045$ ) и стажу работы в СПбГУ (24,31 и 17,11 соответственно;  $t = -3,87$ ,  $p < 0,0001$ ).

В результате исследования не обнаружено значимых различий между преподавателями естественнонаучных и гуманитарных факультетов по показателям профессионального здоровья на *физическом уровне*. Отмечается лишь некоторая тенденция к более высоким показателям физической активности и здоровья среди «гуманитариев».

Не обнаружено также значимых различий между преподавателями естественнонаучных и гуманитарных факультетов по показателям ПЗ на психологическом уровне. Наблюдается лишь тенденция к более высоким показателям субъективного благополучия, бодрости и энергичности, внутреннего локуса контроля здоровья, а также показателей здоровьесохраняющего поведения преподавателей-«гуманитариев» по сравнению с преподавателями естественнонаучных факультетов. Это может говорить о том, что «гуманитарии» в большей мере ориентированы на самоконтроль собственного здоровья, поведение, связанное с укреплением здоровья, и усилия по его сохранению.

При этом обнаружено, что у преподавателей естественнонаучных факультетов достоверно выше физическая ( $t = 2,30$ ,  $p < 0,02$ ) и умственная ( $t = 2,00$ ,  $p < 0,04$ ) работоспособность (рис. 1) по сравнению с преподавателями гуманитарных факультетов.

Выявлены значимые различия по субфакторам профессионального «выгорания». Преподаватели гуманитарных факультетов характеризуются большей выраженностью эмоционального истощения ( $t = -3,17$ ,  $p < 0,001$ ) и деперсонализации ( $t = -2,19$ ,  $p < 0,02$ ) и меньшим «выгоранием» по субфактору «редукция професси-

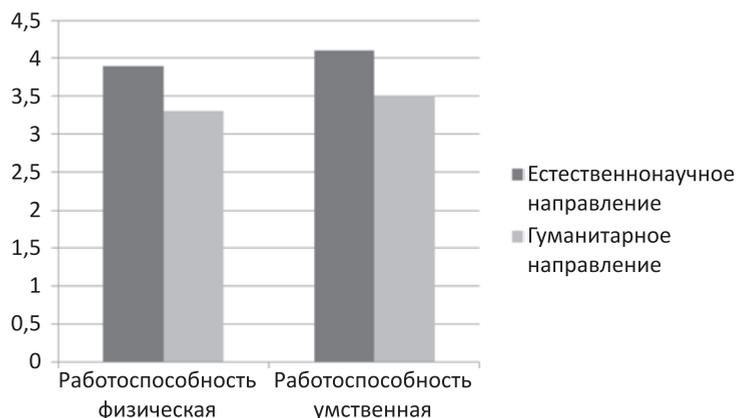


Рис. 1. Показатели физической и умственной работоспособности у преподавателей естественнонаучных и гуманитарных факультетов.

ональных достижений» ( $t = -2,06, p < 0,04$ ). Более высокая подверженность эмоциональному истощению преподавателей гуманитарных факультетов по сравнению с преподавателями естественных факультетов говорит о большем энергетическом истощении «гуманитариев». Возможно, это объясняется спецификой гуманитарных дисциплин, их когнитивно-рефлексивным предметным содержанием и высокой эмоционально-рефлексивной нагрузкой теоретических и практических учебных занятий, требующих эмоционально-чувственного вовлечения студентов в социально-исторические, субъективные миры и судьбы других людей. С другой стороны, эмоциональное истощение преподавателей гуманитарных факультетов может быть связано с организационными условиями их деятельности и факторами материального стимулирования, что требует проведения дополнительных исследований. Более высокая оценка профессиональных достижений у «гуманитариев», очевидно, компенсирует их энергетические потери.

Значимые различия также обнаружены по показателям ПЗ на социальном уровне (рис. 2). Преподаватели гуманитарных факультетов больше удовлетворены уровнем своей профессиональной компетентности ( $t = -2,17, p < 0,03$ ) и профессиональной востребованностью ( $t = -2,88, p < 0,004$ ); имеют более позитивное самотношение ( $t = -2,17, p < 0,03$ ), больше удовлетворены условиями работы ( $t = 2,01, p < 0,04$ ) и оплатой своего труда ( $t = 2,87, p < 0,004$ ) по сравнению с преподавателями естественнонаучных факультетов.

Анализ показателей ПЗ в зависимости от пола и должности демонстрирует следующее. Женщины-преподаватели гуманитарных факультетов характеризуются более высокими показателями психологического благополучия, более ценностным отношением к собственному здоровью, избирательностью копинг-стратегий, меньшей выраженностью деперсонализации и большим эмоциональным истощением по сравнению с их коллегами-мужчинами. В целом женщины чаще характеризуются более высокими показателями ПЗ по сравнению с мужчинами. Мужчины-преподаватели как «гуманитарии», так и «естественники» выше оценивают свою физическую и умственную работоспособность, стрессоустойчивость по сравнению с женщинами.

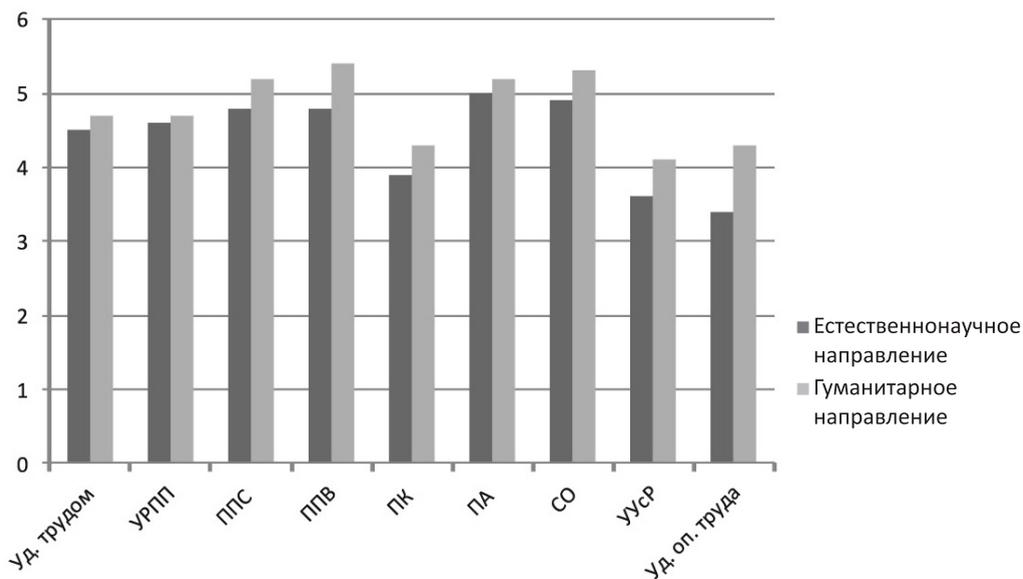


Рис. 2. Показатели социального уровня профессионального здоровья преподавателей естественнонаучных и гуманитарных факультетов

Примечание: Уд. трудом — удовлетворенность трудом; УРПП — удовлетворенность реализацией профессионального потенциала, ППС — принадлежность к профессиональному сообществу, ППВ — переживание профессиональной востребованности, ПК — профессиональная компетентность, ПА — профессиональный авторитет, СО — самооотношение, УУСР — удовлетворенность условиями работы, Уд. оп. труда — удовлетворенность оплатой труда

При высокой *должностной позиции* (профессора и доценты) чаще наблюдаются более высокие показатели ПЗ по сравнению с позицией старшего преподавателя и ассистента, несмотря на их более молодой возраст. Результаты корреляционного анализа показали совместную изменчивость показателя «должность» и удовлетворенности различными аспектами профессиональной деятельности. Так, например, установлено, что у преподавателей, занимающих более высокую должностную позицию, наблюдается тенденция к более низким значениям по общему показателю удовлетворенности трудом ( $r = -0,26, p < 0,001$ ), удовлетворенности реализацией трудового потенциала ( $r = -0,24, p < 0,001$ ), субъективному переживанию профессиональной востребованности ( $r = -0,25, p < 0,001$ ) и удовлетворенности своим профессиональным авторитетом ( $r = -0,23, p < 0,001$ ) по сравнению с их коллегами.

По результатам *многофакторного дисперсионного анализа* обнаружено следующее: преподаватели гуманитарных факультетов в большей мере, чем преподаватели естественнонаучных факультетов, придерживаются здорового образа жизни, более высоко оценивают свою физическую и умственную работоспособность, профессиональную компетентность, но при этом меньше удовлетворены оплатой труда и имеют более высокую выраженность профессионального выгорания. Можно предположить, что для женщин, преподающих на естественнонаучных факультетах, характерна так называемая «асимметричная модель благополучия», которой свойственно высокое сопротивление по типу «вызова», постоянное обращение

к своим внутренним ресурсам жизнестойкости вопреки или наперекор внешним обстоятельствам.

Преподаватели-мужчины гуманитарных факультетов более высоко оценивают свою физическую активность по сравнению с мужчинами, работающими на естественнонаучных факультетах, и женщинами-преподавателями обоих направлений. Мужчины-преподаватели естественнонаучных факультетов и женщины-преподаватели гуманитарных факультетов чаще используют копинг-стратегии, направленные на предвосхищение потенциальных стрессоров и действия, направленные на предупреждение возникновения отрицательных последствий стрессовых ситуаций ( $F = 5,93, p = 0,016$ ) Данные группы преподавателей имеют тенденцию к более низкой выраженности профессионального «выгорания». Это подтверждают представления о важной роли конструктивных («субъектных») копинг-стратегий для противодействия профессиональным деформациям [17].

В целом можно резюмировать, что для профессионального здоровья преподавателей университета большое значение имеет должностной статус. Профессора естественнонаучных и гуманитарных факультетов имеют более высокие показатели ПЗ на психологическом и социальном уровнях (конструктивные копинг-стратегии, социально-психологическая адаптированность, удовлетворенность трудом). Они характеризуются позитивным самоотношением, в то время как самый низкий уровень позитивного соотношения отмечается у старших преподавателей и ассистентов естественнонаучных факультетов.

Профессора и доценты реже болеют сезонными простудными заболеваниями по сравнению со старшими преподавателями и ассистентами, несмотря на старший возраст. При этом профессора по сравнению с доцентами чаще болеют хроническими заболеваниями. У старших преподавателей и ассистентов больше выражены симптомы профессионального «выгорания» по сравнению с профессорами. Профессора больше, чем старшие преподаватели и ассистенты, удовлетворены своим профессиональным авторитетом и имеют более позитивное самоотношение (ресурс самоуважения и самоподдержки). Иначе говоря, можно заключить, что научная степень и должностной статус являются важными социально-психологическими ресурсами поддержки ПЗ на психологическом и социальном уровнях.

*Индивидуальные факторы, способствующие и препятствующие профессиональному здоровью.* Обнаружены положительные корреляции стрессоустойчивости с показателями здоровья на физическом, психологическом (умственная работоспособность, память, внимание) и социальном (удовлетворенность трудом) уровнях. В частности, стрессоустойчивость положительно связана с общим уровнем физического здоровья ( $r = 0,29, p < 0,001$ ), эмоциональным благополучием ( $r = 0,43, p < 0,001$ ), памятью ( $r = 0,38, p < 0,001$ ), вниманием ( $r = 0,35, p < 0,001$ ), переживанием профессиональной востребованности ( $r = 0,31, p < 0,001$ ) и отрицательно — с удовлетворенностью условиями работы ( $r = -0,43, p < 0,001$ ).

Внешний контроль здоровья в отличие от внутреннего локуса контроля здоровья связан с плохим физическим самочувствием ( $r = -0,17, p < 0,05$ ), низкой физической ( $r = -0,39, p < 0,01$ ) и умственной работоспособностью ( $r = -0,38, p < 0,01$ ), низким уровнем эмоционального благополучия ( $r = 0,38, p < 0,01$ ), низким уровнем бодрости ( $r = -0,19, p < 0,01$ ) и энергичности ( $r = -0,22, p < 0,01$ ), снижением памяти и внимания (соответственно  $r = -0,24, p < 0,01$  и  $r = -0,31, p < 0,01$ ), а так-

же с неудовлетворенностью различными аспектами работы и профессиональной востребованности ( $r = -0,22, p < 0,05$ ), то есть препятствует сохранению ПЗ. Преподаватели с внешним локусом контроля выше оценивают свои профессиональные компетентности, чем преподаватели с внутренним локусом контроля. Можно предположить, что данный психологический конструкт выступает в качестве психологической защиты и снятия ответственности за свое здоровье.

Интересно отметить, что показатели возрастного старения (частота заболеваний, снижение умственной работоспособности) отрицательно связаны с выраженностью внутреннего локуса контроля здоровья (соответственно  $r = -0,20, p < 0,05$  и  $r = -0,18, p < 0,05$ ) и положительно — с локусом контроля здоровья «компетентными другими» ( $r = 0,21, p < 0,05$ ). Можно полагать, что ответственность за собственное здоровье представляет собой психологический ресурс субъекта жизни и развивается с рефлексией возрастных изменений.

Эмоциональное благополучие (показатель внутренней гармонии и позитивного настроения) положительно связано с общим уровнем физического здоровья ( $r = 0,74, p < 0,001$ ), с поведением, направленным на укрепление здоровья ( $r = 0,28, p < 0,001$ ), с физической работоспособностью ( $r = 0,27, p < 0,001$ ). Преподаватели, высоко оценивающие свое физическое здоровье и предпринимающие для этого определенные усилия, чувствуют себя более субъективно благополучными и работоспособными. Преподаватели с высоким уровнем эмоционального благополучия также больше удовлетворены различными аспектами профессиональной деятельности. Эмоциональное благополучие положительно связано с общим показателем удовлетворенности трудом ( $r = 0,40, p < 0,001$ ), в частности с возможностью реализации собственного профессионального потенциала ( $r = 0,42, p < 0,001$ ), принадлежностью к профессиональному сообществу ( $r = 0,41, p < 0,001$ ), переживанием профессиональной востребованности ( $r = 0,27, p < 0,001$ ), высокой оценкой профессионального авторитета ( $r = 0,39, p < 0,001$ ).

Обнаружено также, что, чем ниже удовлетворенность зарплатой, тем больше выражено профессиональное «выгорание», и чем больше выраженность субфакторов профессионального «выгорания», тем ниже показатели профессионального здоровья на физическом, психологическом, социальном уровнях и стрессоустойчивость.

## Выводы

В целом по результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Для профессионального здоровья преподавателей высшей школы характерны:

- на физическом уровне: средний уровень физической активности, низкая частота простудных и хронических заболеваний, средний уровень физической работоспособности;
- на психологическом уровне: выраженный внутренний локус контроля здоровья (высокая ответственность за собственное здоровье), средний уровень эмоционального благополучия (бодрость, энергичность, спокойствие, устойчивость эмоционального фона), относительно высокая стрессоустой-

чивость, хорошие показатели когнитивных процессов (память, внимание, умственная работоспособность), средний уровень профессионального «выгорания», активная позиция относительно заботы о собственном здоровье, гибкий стиль совладающего поведения с преобладанием конструктивных копинг-стратегий;

- *на социальном уровне*: относительно высокая удовлетворённость такими аспектами профессиональной деятельности, как принадлежность к профессиональному сообществу, переживание профессиональной востребованности, профессиональный авторитет, удовлетворенность реализацией профессионального потенциала, средний уровень удовлетворенности уровнем своей профессиональной компетентности, низкая удовлетворённость условиями работы и оплатой труда.

2. Выявлены индивидуально-психологические факторы (интрасубъектные ресурсы), способствующие сохранению профессионального здоровья. К ним относятся: внутренний локус контроля здоровья и здоровьеукрепляющего поведения, позитивный настрой (оптимистическое умонастроение) на ситуационные стресс-факторы и высокая стрессоустойчивость в профессионально-трудных ситуациях, широкий спектр использования превентивно-антиципаторных копинг-стратегий.

3. Для всех преподавателей, принявших участие в исследовании, обнаружена средняя выраженность профессионального «выгорания». Усиление «выгорания» наблюдается по мере увеличения стажа работы. Высокая выраженность профессионального «выгорания» взаимосвязана с низким уровнем физической и умственной работоспособности и неудовлетворенностью оплатой труда. Чем больше выражен внешний локус контроля здоровья, тем сильнее выражено профессиональное «выгорание» по показателям эмоционального истощения и деперсонализации. Чем больше выражен внутренний локус контроля здоровья, тем меньше «выгорание» по показателю редукации профессиональных достижений.

4. Преподаватели гуманитарных факультетов имеют более высокий уровень профессионального «выгорания» по сравнению с преподавателями естественнонаучных факультетов: они менее удовлетворены условиями и оплатой своего труда, при этом выше оценивают собственную профессиональную компетентность и профессиональную востребованность, имеют более позитивное самоотношение. Преподаватели естественнонаучных факультетов по сравнению с преподавателями гуманитарных факультетов характеризуются более высокой физической и умственной работоспособностью и низким профессиональным «выгоранием». Это может быть обусловлено профессионально-организационной спецификой учебного процесса.

5. Показатели профессионального здоровья связаны с должностным статусом: профессора по сравнению с доцентами меньше подвержены профессиональному «выгоранию» по всем трем его субфакторам. Они статистически значимо чаще используют проактивное совладание, чем доценты, старшие преподаватели и ассистенты, и в большей степени, чем доценты, удовлетворены своим трудом.

В итоге можно заключить, что в качестве интрасубъектных факторов (ресурсов) профессионального здоровья выступают: высокая удовлетворённость такими аспектами профессиональной деятельности, как принадлежность к профессиональному сообществу, переживание профессиональной востребованности, про-

фессиональный авторитет, удовлетворенность реализацией профессионального потенциала, внутренний локус контроля собственного здоровья, поведение, направленное на укрепление здоровья, позитивный настрой относительно преодоления ситуационных стресс-факторов, высокая стрессоустойчивость в ситуациях рабочих стрессов, широкий спектр использования превентивно-антиципаторных копинг-стратегий. В целях сохранения профессионального здоровья преподавателей высшей школы организационные и персональные усилия должны быть ориентированы на развитие выявленных интрасубъектных факторов (ресурсов субъектов труда).

## Литература

1. *Бордовская Н. В.* Психологическая адаптация преподавателей и студентов к новой образовательной модели в контексте Болонского процесса // Вестник Герценовского университета. 2009. № 6. С. 39–47.
2. *Виноградова Н. И.* Логика исследования профессионального здоровья преподавателя педагогического вуза // Гуманитарный вектор. 2010. Т. 1. С. 72–75.
3. *Rongicska T.* The prevention of the managers' professional burnout syndrome // Journal Management. 2011. Vol. 15, N 1. P. 101–114.
4. *Ронгинская Т. И.* Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. 2002. Т. 23, № 3. С. 85–96.
5. *Березовская Р. А., Кириллова А. А.* Уровень эмоциональной компетентности как фактор профессионального здоровья преподавателей высшей школы // Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ / под ред. А. В. Шаболатас. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та. 2013. Т. 1. С. 109–114.
6. *Водопьянова Н. Е., Никифоров Г. С., Назарян О. Н.* Интрасубъектные факторы устойчивости к профессиональному выгоранию преподавателей в условиях реформирования высшей школы в России // Современные исследования социальных проблем. 2013. № 2 (14). С. 162–183.
7. *Старченкова Е. С., Меренкова И. В., Подсадный С. А.* Стратегии совладания с профессиональным стрессом у преподавателей высшей школы в контексте профессионального здоровья // Материалы III Международной научно-практической конференции «Психология стресса и совладающего поведения» / отв. ред. Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. С. 129–131.
8. *Денко М. В.* Развитие личностного потенциала преподавателей вуза в процессе профессиональной адаптации: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб. 2007. 24 с.
9. *Дикая Л. Г., Наличаева С. А.* Самоактуализация как ведущая детерминанта субъектной саморегуляции эмоционального «выгорания» педагога // Стресс, выгорание, совладание в современном контексте: труды Института психологии РАН / отв. ред. А. Л. Журавлёв, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во ИП РАН, 2011. С. 422–442.
10. *Березовская Р. А.* Исследования отношения к здоровью: современное состояние проблемы в отечественной психологии // Вестн. С.-Петербур. ун-та. Сер. 12. Психология. Социология. Педагогика. 2011. № 1. С. 221–226.
11. *Березовская Р. А.* Психология профессионального здоровья за рубежом: современное состояние и перспективы развития // Психологические исследования. 2012. Т. 5, № 26. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2012v5n26/761-berezovskaya26.html> (дата обращения: 12.03.2015).
12. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006. 607 с.
13. *Шингаев С. М.* Основные положения концепции психологического обеспечения профессионального здоровья менеджеров // Научное мнение. 2013. № 10. С. 281–285.
14. *Шингаев С. М., Никифоров Г. С.* Становление концепции психологического обеспечения профессиональной деятельности // Вестн. С.-Петербур. ун-та. Сер. 16. Психология. Педагогика. 2013. Вып. 3. С. 15–24.
15. *Петанова Е. И.* Особенности самосознания преподавателей высшей школы // Вестн. С.-Петербур. ун-та. Сер. 12. Психология. Социология. Педагогика. 2010. Вып. 4. С. 99–106.
16. *Петанова Е. И.* Факторы риска нарушений здоровья преподавателей вузов // Труды 6-й Всерос. науч.-практ. конф. СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2011. С. 371–373.

17. Водопьянова Н.Е. Противодействие синдрому выгорания в контексте ресурсной концепции человека // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Сер. 12. Психология. Социология. Педагогика. 2009. Вып. 1. С. 75–86.

## References

1. Bordovskaya N. V. Psikhologicheskaya adaptatsiya prepodavatelei i studentov k novoi obrazovatel'noi modeli v kontekste Bolonskogo protsessa [Psychological adaptation of teachers and students to new educational model in the context of the Bologna Process]. *Vestnik Gertsenovskogo universiteta* [Bulletin of the Herzen University], 2009, no. 6, pp. 39–47. (In Russian)
2. Vinogradova N. I. Logika issledovaniia professional'nogo zdorov'ia prepodavatelya pedagogicheskogo vuza [Logic of studies of the occupational health of the teacher of pedagogical high school]. *Gumanitarnyi vektor* [J. Humanitarian vector], 2010, vol. 1, pp. 72–75. (In Russian)
3. Rongicska T. The prevention of the managers' professional burnout syndrome. *J. Management*, 2011, vol. 15, no. 1, pp. 101–114.
4. Ronginskaya T. I. Sindrom vygoraniia v sotsial'nykh professiiakh [The burnout syndrome in social professions]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 2002, vol. 23, no. 3, pp. 85–96. (In Russian)
5. Berezovskaya R. A., Kirillova A. A. [Level of emotional competence as a factor of occupational health of high school teachers]. *Nauchnye issledovaniia vypusnikov fakul'teta psikhologii SPbGU* [Scientific research alumni faculty of Psychology SpbSU]. Ed. by A. V. Shaboltas. St. Petersburg, St.-Petersburg Univ. Press, 2013, vol. 1, pp. 109–114. (In Russian)
6. Vodopyanova N. E., Nikiforov G. S., Nazaryan O. N. Intrasyub'ektnye faktory ustoichivosti k professional'nomu vygoraniu prepodavatelei v usloviakh reformirovaniia vysshei shkoly v Rossii [Intrasubjective factors of resistance to professional burnout of teachers under conditions of reform of high schools in Russia]. *Sovremennye issledovaniia sotsial'nykh problem* [Modern research of social problems], 2013, no. 2 (14), pp. 162–183. (In Russian)
7. Starchenkova E. S., Merenkova I. V., Podsdnyi S. A. [Coping strategies with professional stress among high school teachers in the context of occupational health]. *Materialy III Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii "Psikhologiya stressa i sovladaiushchego povedeniia"* [Proceedings of the III International scientific-practical conference "Psychology of stress and coping"]. Eds. T. L. Kriuikova, E. V. Kuftiak, M. V. Saporovskaia, S. A. Khazova. Kostroma, Kostroma state university by N. A. Nekrasov, 2013, pp. 129–131. (In Russian)
8. Deneko M. V. *Razvitie lichnostnogo potentsiala prepodavatelya vuza v protsesse professional'noi adaptatsii*. Avtoref. diss. kand. psikhol. nauk [Development of personal potential among college teachers in the course of professional adaptation. PhD psychol. sci. diss.]. St. Petersburg, 2007. 24 p. (In Russian)
9. Dikaya L. G., Nalichava C. A. [The self-actualization as main determinant of subjective self regulation of emotional burnout of teacher]. *Stress, vygoranie, sovladanie v sovremennom kontekste: trudy Instituta psikhologii RAN* [Stress, burnout and coping in modern context]. Eds. A. L. Zhuravlev, E. A. Cergienko. Moscow, Publishing House IPRAN, 2011, pp. 422–442. (In Russian)
10. Berezovskaya R. A. Issledovaniia otnosheniia k zdorov'iu: sovremennoe sostoianie problemy v otechestvennoi psikhologii [Research of relation to health: modern state of the problem in the national psychology]. *Vestnik of Saint-Petersburg University. Series 12. Psychology. Sociology. Education*, 2011, issue 1, pp. 221–226. (In Russian)
11. Berezovskaya R. A. [Occupational health psychology abroad: current state and prospects of development]. *Psikhologicheskie issledovaniia* [Psychological research], 2012, vol. 5, issue 26, p. 12. Available at: <http://psystudy.ru/index.php/num/2012v5n26/761-berezovskaya26.html> (accessed: 12.03.2015). (In Russian)
12. *Psikhologiya zdorov'ia: uchebnik dlia vuzov* [Health Psychology: A Textbook for universities]. Ed. by G. Nikiforov. St. Petersburg, Piter Publ., 2006. 607 p. (In Russian)
13. Shingaev S. M. Osnovnye polozeniia kontseptsii psikhologicheskogo obespecheniia professional'nogo zdorov'ia menedzherov [The main provisions of the concept of psychological support of managers professional health]. *Nauchnoe mnenie* [Scientific opinion], 2013, no. 10, pp. 281–285. (In Russian)
14. Shingaev S. M., Nikiforov G. S. Stanovlenie kontseptsii psikhologicheskogo obespecheniia professional'noi deiatel'nosti [Formation of the concept of psychological support of professional activity]. *Vestnik of Saint-Petersburg University. Series 16. Psychology. Education*, 2013, issue 3, pp. 15–24. (In Russian)
15. Petanova E. I. Osobennosti samosoznaniia prepodavatelya vysshei shkoly [Features of consciousness of high school teachers]. *Vestnik of Saint-Petersburg University. Series 12. Psychology. Sociology. Education*, 2010, issue 4, pp. 99–106. (In Russian)

16. Petanova E. I. [Risk factors for ill of lecturers]. *Trudy 6-i Vseros. nauch.-prakt. konf. [Proceedings of the 6th All-Russian. Scientific and practical. Conf.]* St. Petersburg, Publishing house Politehn. un-ta, 2011, pp. 371–373. (In Russian)

17. Vodopyanova N. E. *Protivodeistvie sindromu vygoraniia v kontekste resursnoi kontseptsii cheloveka* [Opposition to burnout in the context of the concept of human resource]. *Vestnik of Saint-Petersburg University. Series 12. Psychology. Sociology. Education*, 2009, issue 1, pp. 75–86. (In Russian)

Статья поступила в редакцию 10 сентября 2015 г.

#### Контактная информация

*Никифоров Герман Сергеевич* — доктор психологических наук, зав. кафедрой психологического обеспечения профессиональной деятельности; professional.psychology@spbu.ru

*Водопьянова Наталья Евгеньевна* — кандидат психологических наук, доцент; vodop@mail.ru

*Березовская Регина Анатольевна* — кандидат психологических наук, доцент; r.berezovskaya@spbu.ru

*Старченкова Елена Станиславовна* — кандидат психологических наук, доцент; sestar@yandex.ru

*Nikiforov German S.* — Doctor of Psychology; professional.psychology@spbu.ru

*Vodopyanova Natalia E.* — Candidate of Psychology, Associate Professor; vodop@mail.ru

*Berezovskaya Regina A.* — Candidate of Psychology, Associate Professor; r.berezovskaya@spbu.ru

*Starchenkova Elena S.* — Candidate of Psychology, Associate Professor; sestar@yandex.ru