

**Платонова Зинаида Николаевна**

канд. психол. наук, доцент

ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

**Мордовская Аида Витальевна**

студентка

Институт психологии

ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ СТРЕССОМ У ПЕДАГОГОВ**

*Аннотация:* в данной статье авторами рассматривается вопрос необходимости раскрытия связей смысложизненных ориентаций человека и особенностей проявления стресса. Отмечается, что исследование взаимосвязи смысложизненных ориентаций с особенностями профессионального стресса у педагогов может помочь выявить оптимальные условия для профилактики стресса и устранения условий возникновения стрессовой ситуации.

*Ключевые слова:* смысложизненные ориентаций, профессиональный стресс, педагог.

На сегодняшний день в психологии проблема смысла жизни является актуальной. Проработка и изучение смысложизненной проблематики является одним из ключевых вопросов психологии, педагогики, социологии, этики, медицины и философии.

Изучение смысловой сферы личности в зарубежной и отечественной психологии вызвало определенный перечень вопросов и проблем. На них нет достаточно обоснованных ответов. В том числе, нет ясного понимания вопроса пси-

хологической природы данного феномена. По-прежнему остается открытой проблема комплексного подхода к исследованию смысловой сферы личности. Также существует терминологическая неопределенность самого понятия «смысл». Пока еще не разработана определенная точка зрения на структуру и содержание личностных смыслов. Еще не в полной мере выявлены действенные механизмы и факторы, которые обеспечивают продуктивное формирование, развитие и функционирование системы личностных смыслов.

С другой стороны, на наш взгляд, существует необходимость раскрытия связей смысложизненных ориентаций человека и особенностями проявления стресса.

Большую часть своей жизни люди проводят на рабочем месте. Профессиональная деятельность – это не только источник прибыли и личностного роста, но также самый распространенный фактор стрессового состояния человека. По данным института персонала и развития, стресс является самой распространенной причиной, по которой человек на длительное время теряет работоспособность. Проведенное в 2011 году глобальное исследование Международной организации здоровья показало, что у 23% работников наблюдается более пяти признаков депрессии; 14% – действительно вовлечены в рабочий процесс и всего лишь 12% работников, в целом, демонстрируют оптимистичный настрой. Заслуживает внимания в исследовании тот факт, что 92% испытуемых признались, что их психологическое состояние определяют именно результаты проделанной работы, а не сам процесс профессиональной деятельности [1]. По мере перехода к комплексной автоматизации производства и управления возрастает роль человека как субъекта труда.

Актуальность данной работы заключается в изучении взаимосвязи смысложизненных ориентаций с особенностями профессионального стресса у педагогов, что может помочь выявить оптимальные условия для профилактики стресса и устранения условий возникновения стрессовой ситуации.

Цель работы – изучение взаимосвязи смысложизненных ориентаций с особенностями профессионального стресса у педагогов.

Задачи, поставленные перед исследованием:

1. Исследовать уровень развития стресса у педагогов.
2. Изучить смысложизненные ориентации у педагогов.
3. Выявить взаимосвязь смысложизненных ориентаций и профессионального стресса у педагогов.

В качестве основной рабочей гипотезы выдвинуто предположение о том, что существует взаимосвязь между смысложизненными ориентациями и профессиональным стрессом.

Объект исследования – педагоги Хатаской средней общеобразовательной школы и педагоги Хатасского дома творчества «Ситим».

Предмет исследования – смысложизненные ориентации и особенности профессионального стресса у педагогов.

В работе были использованы следующие методики:

1. Тест смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьев).
2. Шкала профессионального стресса (Д. Фонтан).
3. Шкала психологического стресса PSM-25.

В рамках нашего исследования были изучены особенности смысложизненных ориентаций педагогов Хатаской средней общеобразовательной школы и дома детского творчества «Ситим», обладающих разным уровнем профессионального и психологического стресса. Смысложизненные ориентации человека – цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией – являются составляющими смысла жизни личности, изучение которых позволяет сделать выводы о временной локализации ведущих смысловых ориентиров и об уровне осмысленности жизни личности. В целом, на основе изучения смысложизненных ориентаций можно оценить способность личности к структурированию своих отношений с миром и подчинению своей жизнедеятельности устойчивой структуре этих отношений в противовес сиюминутным импульсам и внешним стимулам. При этом согласно мнению В.Э. Чудновского, смысложизненные ориентации должны быть «продуктивными», т.е. адекватными и способствовать позитивному развитию личности.

Анализ результатов диагностики позволил сделать следующие выводы:

По субтесту «Цели в жизни» среднегрупповой показатель в выборке педагогов составил 35,4 балла. Эти показатели практически граничат с высокими баллами, т.е. мы можем сделать вывод о том, что в целом для испытуемых характерно наличие целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. В субтесте «Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни» среднегрупповой показатель в выборке педагогов составил 32,7 баллов. Среднегрупповой показатель соответствует нормативным. Это свидетельствует о том, что для испытуемых, характерно восприятие самого процесса своей жизни как интересного, эмоционально насыщенного и наполненного смыслом. Это может быть связано с тем, что у педагогов наблюдается завершенная профессиональная идентификация. В субтесте «Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией» среднегрупповой показатель в выборке педагогов составил 26,9 балла. По данному субтесту среднегрупповой показатель равен нормативным. Исходя из этого можно сделать вывод о том, что в целом испытуемые считают свой прожитый отрезок жизни, как результативным и осмысленным. По субтесту «Локус контроля – Я или Я – хозяин жизни» среднегрупповой показатель в выборке студентов составил 23,8 балла, что соответствует высоким показателям по данному субтесту. Показатель свидетельствует о том, что в целом для испытуемых характерно представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. По субтесту «Локус контроля – жизнь, или управляемость жизни» среднегрупповой показатель в выборке педагогов составил 29,6 балла. По данному субтесту среднегрупповой показатель равен нормативным. Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что в целом для испытуемых характерно убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. По шкале «Общая осмысленность жизни» среднегрупповой показатель в выборке педагогов составил 112 баллов, эти показатели практически граничат с высокими баллами.

По анализу результатов методики профессионального стресса среднегрупповой показатель в выборке составил 26,6 балла. Из чего можно сделать вывод, что у педагогов умеренный уровень стресса, для занятого и много работающего профессионала.

По анализу результатов методики психологического стресса среднегрупповой показатель психологической напряженности в выборке составил 121,3 балла. Что свидетельствует о среднем уровне стресса у педагогов.

В результате применения метода ранговой корреляции Ч. Спирмена на уровне значимости 0.01, установлена достоверно значимая положительная корреляционная связь между интегральными показателями: «процесс жизни» и профессиональным стрессом у педагогов ( $p = 0.345$ ), «результативность жизни» и профессиональным стрессом у педагогов ( $p = 0.398$ ), «локус контроль – я» и профессиональным стрессом у педагогов, ( $p = 0.439$ ), «локус контроль – жизнь» и профессиональным стрессом у педагогов ( $p = 0.643$ ). Так же на уровне значимости 0.01 установлена достоверно значимая положительная корреляционная связь между интегральными показателями: «цели в жизни» и психологическим стрессом у педагогов ( $p = 0.276$ ), «процесс жизни» и психологическим стрессом у педагогов ( $p = 0.686$ ), «результативность жизни» и психологическим стрессом у педагогов ( $p = 0.381$ ), «локус контроль – я» и психологическим стрессом у педагогов ( $p = 0.302$ ).

Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась: существует взаимосвязь между смысложизненными ориентациями и профессиональным стрессом и психологическим стрессом у педагогов.

### *Список литературы*

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Перре. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Кондратьев П.В. Современное состояние проблемы саморазвития личности как субъекта профессиональной деятельности // Актуальные проблемы психологического знания. – 2006. – №2. – С. 75–87.

3. Кудрявцев Т.В. Психологический анализ динамики профессионального самоопределения личности / Т.В. Кудрявцев, В.Ю. Шегурова // Вопросы психологии, 1983. – №2. – С.51–59.

4. Митина Л.М. Учитель как личность и профессионал. – М.: Дело, 2014. – С. 51.

5. Сластенин В.А. Педагогическая деятельность и проблема формирования личности учителя // Советская педагогика, 2014. – №1. – С. 86–94.

6. Чудновский В.Э. Смысл жизни: проблема относительной эмансипированности от «внешнего» и «внутреннего» // Психологический журнал. – 2010. – №2. – Т. 16.