УДК 159.922

ББК 88.4

DOI:10.33065/2307-1052-2020-1-31-102-108

Оценка качества жизни педагогов профессионального образования

Акиндинова Ирина Александровна,

кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии экстремальных ситуаций, Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, г. Санкт-Петербург, Россия

Реукова Светлана Алексеевна,

студентка направления «Психология», Институт безопасности жизнедеятельности, Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Проанализировано содержание и основные смыслы понятия «качество жизни» в контексте психологии профессионального здоровья педагогических работников. Представлено описание результатов опроса педагогов колледжа с применением полной версии опросника Всемирной организации здравоохранения. Авторы установили, что в большей степени общее качество жизни педагогических работников обеспечивается внутренними психологическими ресурсами при ощущении ограниченности внешних ресурсов, к которым относятся финансовая, социальная и физическая поддержка.

Ключевые слова: опросник ВОЗ, качество жизни, качество жизни педагога, психологическое благополучие, психологическое здоровье, профессиональный стресс, профессиональное здоровье, психологические ресурсы.

Assessing the Life Quality of Teachers in Vocational Education

Akindinova Irina A.,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Pedagogy and Psychology of Emergency Situations, St. Petersburg University of State Fire Service of Emercom of Russia, St. Petersburg, Russia

Reukova Svetlana A.,

Student, Institute of Life Safety, St. Petersburg University of State Fire Service of Emercom of Russia, St. Petersburg, Russia

Abstract. The authors analysed the content and main meanings of “quality of life” concept, they paid attention to psychology of professional health of teachers. The article provides the description of the survey results. The full version of the World Health Organization questionnaire was used. The authors found that, to a greater extent, the overall quality of life is provided by internal psychological resources with a feeling of limited external resources, which include financial, social and physical support.

Keywords: World Health Organization questionnaire, quality of life, quality of life of a teacher, psychological well-being, psychological health, occupational stress, occupational health, psychological resources.

Предпосылкой здорового долголетия является здоровый образ жизни. Большая часть жизни среднестатистического представителя современного общества проходит в трудовой деятельности. Именно трудовая деятельность является источником жизненных ресурсов, однако, при неправильной организации труда, она может стать причиной физического и психологического перенапряжения.

Педагогическая деятельность в среднем профессиональном образовании имеет свою специфику. Возрастные особенности позднего пубертатного периода, к которому относится контингент обучающихся, сами по себе затрудняющие педагогическое воздействие, зачастую сочетаются с такими явлениями как сниженный уровень учебной мотивации, трудности когнитивного развития, педагогическая запущенность, эмоциональная неустойчивость, повышенный уровень агрессии, отклоняющееся поведение, недостаток общего культурного развития и т.д. Подобные характеристики, свойственные контингенту обучающихся, создают повышенную стрессовую нагрузку на психику педагогических работников и выступают стресс-факторами, повышающими риск возникновения профессиональных деструкций, среди которых наиболее изучены эмоциональное выгорание и психосоматические заболевания. К настоящему времени накоплены научные данные о влиянии профессионального стресса на личность профессионала, которые свидетельствуют о высокой вероятности нарушений психологического здоровья помогающих специалистов (М. В. Барабанова, С. П. Безносова, В. В. Бойко, Н. Е. Водопьянова, И. Н. Елисеева, Э. Ф. Зеер, Е. П. Ильин, Е. А. Климов, Б. Д. Новикова, В. Е. Орел, О. Н. Рыбников, Э. Э. Сыманюк, Д. Г. Трунов, С. В. Чермянин и др.).

Улучшение состояния здоровья и продление профессионального долголетия специалистов системы образования представляется нам возможным путем предупреждения профессиональных деструкций методами психогигиены и психопрофилактики. Говоря о здоровье, мы имеем в виду такие его составляющие как профессиональное, психическое и психологическое здоровье [Здоровьесберегающие психологические технологии 2016].

Психологическое здоровье личности мы определяем через такие понятия как «внутреннее благополучие», «гармония», «саморазвитие», «душевное равновесие», «самореализация», подразумевая такое качество жизни человека, которое обеспечивает ему способность ощущать удовлетворенность, наполненность и радость своего существования (И. В. Дубровина, О. В. Хухлаева, В. Э. Пахальян). *Психическое здоровье* мы определяем через отсутствие у человека психических отклонений, психических расстройств и психических заболеваний. Психически здоровый человек совсем не обязательно будет здоров психологически (А. В. Шувалов). *Профессиональное здоровье* мы рассматриваем как психологическое здоровье в контексте профессиональной деятельности. Это понятие в большей степени «психофизиологично» и рассматривает человека, прежде всего, как возможности его организма выдерживать требования

трудовой деятельности и, если потребуется, перестраиваться, приспосабливаясь под них. В конечном итоге показателем профессионального здоровья будет являться уровень профессиональной надежности и работоспособности человека в трудовой деятельности. *Профессиональное здоровье* понимается как «процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и эмоционального благополучия, обеспечивающих высокую надежность профессиональной деятельности, профессиональное долголетие и максимальную продолжительность жизни» [Пономаренко 1992].

В поисках психологических ресурсов, поддерживающих профессиональное здоровье педагогов, мы обратились к понятию «качество жизни», представляющему собой комплексный феномен, объединяющий основные сферы жизнедеятельности.

Понятие «качество жизни» (англ. Quality of Life, QOL) является междисциплинарным явлением и активно изучается с середины XX века в рамках психологии, социологии, философии, экономики и других смежных наук. Психологическим аспектам качества жизни за последние годы посвящено множество исследований, однако данная проблема все ещё требует обобщающей интерпретации и переосмысления с точки зрения теоретической разработанности, поскольку между представителями различных подходов сохраняются существенные расхождения в определении понятия «качество жизни», его структурировании, выборе индикаторов и диагностического инструментария.

В связи с тем, что на методологическом уровне в настоящее время существует более сотни различных дефиниций понятия «качество жизни», будет целесообразным установить, как определяется значение этого термина в трактовке наиболее значимых международных организаций.

Так, по определению Всемирной организации здравоохранения данный социальный феномен представляет собой сложную многомерную структуру, которая включает «субъективное восприятие отдельными индивидами их положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, а также их личных целей, стандартов и интересов» [Юдина 2017].

Американская психологическая ассоциация (англ. American Psychological Association, APA) дает следующее определение данному понятию: «Качество жизни – это степень удовлетворенности человека жизнью. Для высокого качества жизни важны следующие критерии: эмоциональное, материальное и физическое благополучие; участие в межличностных отношениях; возможности для личностного развития (напр., навыков); осуществление прав и самоопределение; и участие в жизни общества» [Юдина 2017].

Принято полагать, что изначально термин «качество жизни» как научное понятие был предложен американским социологом Джоном Кеннетом Гэлбрейтом в вышедшей в 1958 году книге «Общество изобилия» [Рассказова 2012]. В понимании данного автора индикатором качества жизни выступали в основном материальные ценности. И, как отмечает ряд исследователей, в течение долгого времени параметры «хорошего качества» жизни связывали именно с ее материальными показателями, такими как: фактическая продолжительность жизни, динамика рождаемости, смертности и др. Хотя данные параметры скорее являются количественной, а не качественной характеристикой качества жизни [Лебедева 2018]. Отсюда следует, что появление понятия «качество жизни» явилось результатом попытки выражения особенностей социально-экономической жизни людей в числовом эквиваленте.

В дальнейших исследованиях психического здоровья человека акцент был смещен в сторону концепции «ощущаемого качества жизни», ведь, как справедливо отметил американский социальный психолог Альберт Ангус Кэмпбелл, «качество жизни должно отражаться в глазах смотрящего» [Матюшина 2016]. Данный подход получил название

«субъективного», а исследование качества жизни человека в его контексте сводилось к изучению «субъективного благополучия человека» (англ. Subjective well-being). При этом представители данного подхода не ограничивались исследованием исключительно удовлетворенности человека, а полагали, что качество жизни определяется критериями, относящимися к социальной, духовной, культурной, психологической и нравственной сторонам жизни. В данном контексте качество жизни представляется как «совокупность в первую очередь духовных потребностей, нравственных ценностей людей» [Захарова 2014]. Качество жизни при этом выступает в качестве субъективного показателя.

Таким образом, к настоящему времени в оценке качества жизни сформировались два основных подхода: объективный подход строится на основе официальной статистики и в качестве критериев использует доступные человеку ресурсы и условия жизни, а субъективный – на субъективной оценке индивида или субъективном благополучии. Эти подходы нельзя назвать идентичными, их оценки могут не совпадать, а существующая между объективными и субъективными данными о качестве жизни взаимосвязь незначительна. Так, в рамках исследований установлено, что при различных обстоятельствах субъективные оценки достаточно стабильны, и только при экстремальном ухудшении объективной ситуации снижается субъективное качество жизни [Савченко, Головина 2006]. Из принципиально возможных ситуаций Алексом Михалосом предложены следующие: 1) высокое субъективное качество жизни при высоких объективных показателях; 2) высокое субъективное качество жизни при низком объективном; 3) низкое субъективное качество жизни при высоком объективном; 4) низкие показатели субъективного и объективного качества жизни.

В настоящее время вопрос взаимосвязи объективных и субъективных показателей все ещё остается дискуссионным, поскольку первые включают процессы, легко поддающиеся измерению, а вторые относятся к сфере переживаний, представлений и убеждений человека. Как результат подобного расхождения возникает вопрос выбора субъективных или объективных показателей.

В контексте настоящего исследования наибольший интерес представляет психологический компонент, под которым понимается только субъективная оценка человеком своего качества жизни в целом или ее отдельных аспектов. Это обусловлено в первую очередь тем, что термин «субъективность» является отражением характеристик внутреннего мира человека и особого рассмотрения в данном случае требует характер установления человеком связей между отражаемыми оценочными характеристиками внешних объектов и явлений, включая объективные эффекты собственного поведения и характеристиками внутреннего мира.

Соответствующее представление о психологическом аспекте данного понятия нашло свое отражение в предложенной Е. В. Давыдовой и А. А. Давыдовым «структуре субъективного качества жизни», которая, в свою очередь, включает ряд подструктур: субъективное экономическое благополучие, субъективное экологическое благополучие и другие «благополучия». Основными показателями при оценке субъективного качества жизни являются «счастье» (аффективный компонент качества жизни) и «удовлетворенность жизнью» (когнитивный компонент) [Зараковский 2009].

Здесь необходимо отметить, что представители западной психологии с 60-х годов XX века рассматривали понятие «субъективное благополучие» в противопоставлении психологическому неблагополучию. Данный термин нашел широкое распространение в исследованиях и применялся в качестве мерила психического и психологического здоровья человека, определяющего эффективность его взаимодействия с внешней средой. При этом в отечественной психологии данное определение появился сравнительно

недавно и рассматривается как «состояние динамического равновесия, ощущение внутреннего равновесия, достигаемое за счет переживания удовлетворенности различными аспектами жизнедеятельности» [Рассказова 2012].

В качестве инструмента изучения данного феномена мы использовали *опросник качества жизни ВОЗ (ВОЗЖ-100)*, разработанный Всемирной организацией здравоохранения и адаптированный к российской действительности специалистами НИИ им. В. М. Бехтерева. Опросник позволяет получить данные о субъективном ощущении уровня комфорта и благополучия в шести основных жизненных сферах человека: физическая и психологическая сферы, независимость, социальная активность, окружающая среда и духовность.

Мы провели измерения качества жизни среди педагогических работников системы среднего профессионального образования (*СПб ГБ ПОУ «Охтинский колледж»*), к которым в основном относятся преподаватели общих и специальных дисциплин, мастера производственного обучения, а также несколько человек из числа сопровождающих специалистов (педагоги-психологи, педагоги-организаторы, переводчик-дактилолог). Объем выборки включает 31 человека, из которых 4 мужчин и 27 женщин. Средний возраст участников исследования – 43 года, минимальный – 21 год, максимальный – 69 лет, старше 60 лет – пять человек. Трое из числа педагогов имеют установленную инвалидность по состоянию здоровья. Основная часть имеет высшее образование, один человек незаконченное высшее, и один человек среднее специальное. Не замужем/холосты – 11 человек (треть выборки), столько же состоят в официальном браке, один в незарегистрированном браке, двое разведены и одна вдовствует. Четверо бездетны, остальные имеют от одного до трех детей.

Достоверность данных и соблюдение этических принципов проведения исследования обеспечивались правом анонимности при ответах респондента, которым воспользовались чуть менее половины опрошенных. Еще несколько человек частично – указав только имя, или другой характерный признак (например, специальность).

В результате мы получили следующие данные, подвергнув их описательному анализу.

Табл. 1

	Показатель	Среднее	min	max
1	Общий уровень качества жизни	89,8	69,2	109,1
2	Физическая сфера (физическая боль и дискомфорт, жизненная энергия, сон и отдых)	14	8,6	17,3
3	Психологическая сфера (преобладание положительных эмоций, когнитивная эффективность, самооценка, принятие своей внешности)	16,8	12	22,4
4	Уровень независимости (подвижность, способность выполнять повседневные дела, независимость от лечения, способность к работе)	15,7	10,3	20
5	Социальные взаимоотношения (личные отношения, практическая социальная поддержка, сексуальная активность)	15	4	19,7
6	Окружающая среда (физическая безопасность, окружающая среда дома, финансовые ресурсы, медицинская помощь, возможности для приобретения новой информации, возможности для отдыха и развлечений, транспорт)	13,2	4,9	16,4
7	Духовная сфера (религия, личные убеждения, мировоззрение)	15,3	8	20

Полученные данные позволяют нам видеть достаточно сбалансированную картину в средних, и существенный разброс в индивидуальных показателях. Наилучшее состояние

наблюдается в психологической сфере, где заметна тенденция к большему благополучию. Это может говорить о наличии у педагогов работающей системы механизмов совладания со стрессом, помогающей находить позитивные стороны в происходящих ситуациях, сохранять и использовать свои умственные возможности, принимать особенности своей внешности и поддерживать свою самооценку.

Чуть менее благополучно положение с уровнем независимости, которая определяет физическую работоспособность. В целом собственная независимость оценивается педагогами выше, чем положение в сфере отношений.

Обсуждая сферу социальных взаимоотношений, мы видим наличие выраженных сложностей у отдельных респондентов, что свидетельствует об актуальности системы организованной социальной поддержки.

Физическая сфера, как основа жизненной энергии, выглядит еще менее благополучно. Вероятно, улучшение положения дел в данной сфере может быть связано с увеличением объема сна и отдыха, обеспечивающих процессы восстановления энергии и возвращающих организм к состоянию комфорта.

Наименьшие показатели выделились в сфере окружающей среды. Это означает, что респондентам недостает ощущения благополучия в отношении физической безопасности и внешних ресурсов.

Таким образом, мы видим, что при ощущении ограниченности внешних ресурсов, к которым относятся финансовая, социальная, физическая поддержка, общее качество жизни педагогических работников обеспечивается внутренними психологическими ресурсами. Очевидно, это тот копинг-механизм, который позволяет адаптироваться к сложностям профессиональной и личной жизни, трансформировать негативный контекст текущих ситуаций в позитивный опыт.

На уровне индивидуальных различий обозначилась актуальность укрепления системы социальной поддержки, развития взаимоотношений, сети взаимосвязей с окружающими людьми, среди которых большую часть обычно составляют коллеги по работе.

Перспективу изучения данной проблемы мы видим в увеличении числа опрашиваемых, а также в осуществлении сравнительного анализа характеристик качества жизни других участников образовательного процесса (обучающихся и их родителей), представителей иных профессий, а также педагогов на разных этапах профессионализации.

Источники и литература:

1. Зараковский Г. М. Качество жизни населения России. М.: Смысл, 2009. 319 с.
2. Захарова А. Н. Междисциплинарная проблема качества жизни в контексте современных научных исследований. // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2014. № 10. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mezhdistsiplinarnaya-problema-kachestva-zhizni-v-kontekste-sovremennyh-nauchnyh-issledovaniy> (дата обращения: 15.01.2020).
3. Здоровьесберегающие психологические технологии в подготовке специалистов помогающих профессий: учебное пособие. СПб.: СПб УГПС МЧС России, 2016. 140 с.
4. Лебедева Л. С. «Качество жизни»: ключевые подходы и структура понятия. // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2018. № 4. С. 68 – 80.
5. Матюшина М. Г. Основные подходы к раскрытию понятия «субъективное благополучие» в отечественной и зарубежной психологии. // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2016. № 182. [Электронный ресурс]. <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-podhody-k-raskrytiyu-ponyatiya-subektivnoe-blagopoluchie-v-otechestvennoy-i-zarubezhnoy-psihologii> (дата обращения: 15.01.2020).
6. Рассказова Е. И. Качество жизни как междисциплинарная проблема: теоретические подходы и диагностика качества жизни в психологии, социологии и медицине. // Теоретическая и экспериментальная психология. 2012. № 2. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kachestvo-zhizni-kak-mezhdistsiplinarnaya-problema-teoreticheskie-podhody-i-dagnostika-kachestva-zhizni-v-psihologii-sotsiologii-i> (дата обращения: 15.01.2020).

7. Савченко Т. Н., Головина Г.М. Субъективное качество жизни. Подходы, методы оценки, прикладные исследования. [Электронный ресурс]. М.: Институт психологии РАН, 2006. 170 с.
8. Юдина Н.А. Психологические подходы к изучению субъективного качества жизни. // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1. Проблемы образования, науки и культуры. 2017. Т. 23. № 2 (162). С. 104 – 110.