2. *Бочкарев Л. Л.* Психология музыкальной деятельности. М., 1997.
3. *Ильин Е. П.* Мотивация и мотивы. СПб., 2000.
4. *Климов Е. А.* Общечеловеческие ценности глазами психолога-профессиоведа // Психологический журнал. 1993. Т. 14. № 4. С. 130–136.
5. *Кузнецов И. Ю.* Психологические особенности профессионального самоопределения личности в разнотипных профессиях: Автореф. дис. … канд. психол. наук. М., 2000. 25 с.
6. *Леонтьев А. Н.* Деятельность. Сознание. Личность. М., 1999. 139 с.
7. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. СПб., 2009. 712 с.
8. *Сулейманов Р. Ф.* Направленность личности музыканта-инструменталиста к музыкальной деятельности // Искусство и образование. 2004. № 4.
9. *Тарасова Г. К.* Исполнительское искусство музыканта в ракурсе музыковедческого и психологического знания // Исполнительское искусство и музыковедение параллели и взаимодействия. М., 2010. С. 540–550.
10. *Цагарелли Ю. А.* Психология музыкально-исполнительской деятельности. СПб., 2008.

REFERENCES

1. *Bamburova L. I.* Motivatsija sovmestnoj muzykal'noj dejatel'nosti junosheskih grupp: Psihologija vospitanija v pervichnom kollektive. Jaroslavl', 1985.
2. *Bochkarev L. L.* Psihologija muzykal'noj dejatel'nosti. M., 1997.
3. *Il'in E. P.* Motivatsija i motivy. SPb., 2000
4. *Klimov E .A.* Obshchechelovecheskie tsennosti glazami psihologa-professioveda // Psihologicheskij zhurnal. 1993. T. 14. № 4. S. 130–136.
5. *Kuznetsov I. Ju*. Psihologicheskie osobennosti professional'nogo samoopredelenija lichnosti v raznotipnyh professijah: $_a$vtoref. dis. … kand. pshihol. nauk. M., 2000. 25 s.
6. *Leont'ev A. N*. Dejatel'nost'. Soznanie. Lichnost'. M., 1999. 139 s.
7. *Rubinshtejn S. L.* Osnovy obshchej psihologii. SPb., 2009. 712 s.
8. *Sulejmanov R. F.* Napravlennost' lichnosti muzykanta-instrumentalista k muzykal'noj dejatel'nosti // Iskusstvo i obrazovanie. 2004. № 4.
9. *Tarasova G. K*. Ispolnitel'skoe iskusstvo muzykanta v rakurse muzykovedcheskogo i psihologicheskogo znanija // Ispolnitel'skoe iskusstvo i muzykovedenie paralleli i vzaimodejstvija M., 2010. S. 540–550.
10. *Cagarelli Ju. A.* Psihologija muzykal'no-ispolnitel'skoj dejatel'nosti. SPb., 2008.

С. Д. Цыдыпова

РЕГУЛЯТИВНАЯ ФУНКЦИЯ ПРОДУКТИВНОЙ САМООЦЕНКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Рассмотрена проблема регуляции профессионального здоровья педагога высшей школы. Педагоги как профессиональная группа отличаются крайне низкими показателями здоровья, которое снижается по мере увеличения стажа работы в высшем образовательном учреждении, которые, в свою очередь, укрупняются, объединяясь в высшие учебные заведения. Проанализированы теоретические подходы к пониманию структуры профессионального здоровья. Выявлена и обоснована необходимость определения структуры, способной взять функцию становления профессионального здоровья, чтобы не происходило профессиональное выгорание. На основе проведенного исследования автором предлагается выделить продуктивную самооценку как основной регулятор «функциональный орган», который регулирует разные аспекты профессионального здоровья педагога высшей школы.

Ключевые слова: профессиональное здоровье педагога высшей школы, здоровье, продуктивная самооценка, становление, регулятор, профессиональное саморазвитие, профессиональное выгорание.

S. Tsydypova

Regulatory Function of Productive Self-evaluation of Professional Health of Higher School Educators

The issues of regulation of professional health of higher school educators are discussed. Educators as a professional group have extremely low health indicators which decrease with the duration of employment at HEIs which in their turn become bigger due to merging. Theoretical approaches to the structure of professional health are analysed. It is argued that there is a need in identifying such a structure that could acquire the function of developing professional health so that it did not deteriorate. Based on the research it is suggested that productive self-evaluation is a basic regulator, a "functional organ" which regulates various aspects of professional health of higher school educators.

Keywords: professional health of higher school educator, health, productive self-evaluation, development, regulator, professional self-development, professional burnout.

Педагог и его здоровье в последние десятилетия являются объектом и предметом исследования в разных отраслях и направлениях научного знания, таких, как психология здоровья, педагогическая валеология, медицина, социология и т. д. Педагог является одновременно продуктом и творцом образовательной среды вуза, обеспечивая умственное, эмоциональное, физическое благополучие, психическое здоровье студентов и их готовность к профессиональной деятельности.

Вначале определимся в соотношении категорий «психологическое здоровье преподавателя» и «профессиональное здоровье преподавателя». С одной стороны, педагогическая профессия рассматривается как одна из профессий, наиболее деформирующих психологическое здоровье работника. Многогранная деятельность педагога всегда отличалась высокой нервно-психической напряженностью и социальной ответственностью. Труд педагога — постоянная отдача душевных сил. Профессию преподавателя относят к разряду стрессогенных, к профессии повышенного риска по частоте возникновения невротических и психосоматических расстройств. Из-за специфики своей работы педагоги более подвержены возрастающим факторам социальной напряженности общества. Современная статистика показывает, что в последнее время среди преподавателей разных учебных заведений возросло число заболеваний нервной системы, голосоречевых органов, опорно-двигательного аппарата, сосудистой системы. Даже у молодых преподавателей частыми являются болезни сердечно-сосудистой системы, язвенные заболевания желудочно-кишечного тракта, нервные истощения, неврозы. Для педагогов со стажем работы 15–20 лет характерны педагогические кризы, истощение, профессиональное выгорание [1].

С другой стороны, в профессии педагога заключены огромные возможности саморегуляции психологического здоровья за счет информационно-энергетического, эмоционально-волевого, мотивационного, а также индивидуально-личностного уровня саморегуляции психической активности человека.

Исследователи проблем сохранения, укрепления и преобразования психологического здоровья человека (Б. Г. Ананьев, Н. М. Амосов, В. Н. Мясищев, Г. С. Никифоров, Г. Крайг, В. А. Пономаренко) рассматривают его:

- как структурный комплекс, охватывающий физический, психический и социальный статус организма и личности человека [4, с. 38];
- как свойство организма сохранять заданные компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие работоспособ-

ность во всех условиях, в которых протекает профессиональная деятельность индивидуума [8];

- как целостность его индивидной, личностной и субъектно-деятельностной сущности.

По нашему мнению, категория профессионального здоровья отражает те особенности психологического здоровья, которые обусловлены спецификой труда человека.

В соответствии с теорией функциональных систем основные показатели качества профессионального здоровья преподавателя соотносятся с показателями качества конечного продукта его труда. Требования общества к качеству высшего образования становятся более жесткими. Преподаватель должен так мобилизовать свой профессиональный ресурс и регулировать свои профессиональные усилия, чтобы студент за четыре года обучения в бакалавриате был готов к успешному выполнению задания, решению задач в конкретной профессиональной деятельности.

Требования ФГОС к подготовке выпускника вуза выступают для преподавателя основаниями определения качества своего профессионального здоровья. Осмысливая качество готовности студентов к будущей деятельности преподаватель способен в процессе возрастно-стажевых изменений сохранять основные параметры соматических и вегетативных функций, обеспечивающих интеллектуальную работоспособность, стабильное состояние центральной нервной системы, творческое долголетие.

Таким образом, под профессиональным здоровьем педагога высшей школы нами понимаются такие составляющие его физического, психического и социального статуса, которые определяют его способность к эффективной адаптации к непрерывно усложняющимся ситуациям содействия будущим специалистам в профессиональном саморазвитии. При этом сохраняется возможность максимально полного самовосстановления творческого потенциала, обеспечивающего самокоррекцию профессионального здоровья. Высокий уровень самосознания преподавательского состава вузов должен выражаться, прежде всего, в адекватной самооценке им своего труда. Только при таком условии преподаватели смогут оперативно найти инструменты корректировки своей работы в направлении качественного улучшения, что позволит поддерживать максимальную эффективность преподавательского труда. Известное соотношение компонентов профессионального здоровья (А. В. Антоновский) «здоровье — адаптированность — работоспособность — эффективность» мы предлагаем рассматривать в обратном порядке, т. е. определение эффективности своего труда — регуляция работоспособности — адаптированность к реально складывающейся образовательной ситуации — качество профессионального здоровья.

В соответствии с принятыми методологическими позициями мы выделяем три уровня профессионального здоровья преподавателя: 1. Его индивидные составляющие, которые отражают состояние базовых медико-биологических показателей; 2. Личностные составляющие, выступающие как субъективно обусловленные причины развития профздоровья, которые определяют центральную сторону развития всех его возможностей; 3. Деятельностные составляющие профессионального здоровья, выступающие результирующими показателями его качества и отражающие его предметную сторону.

Понятно, что осложненная жизненная среда подавляет продуктивность, эффективность, производительность труда. На наш взгляд, существует два вида показателей измерения профессионального здоровья: объективные (оценка обучаемыми работы преподавателя) и субъективные (личностные компоненты профессионального здоровья преподавателя).

Мониторинг качества готовности студентов к профессиональной деятельности по-

зволяет преподавателю осмыслить, в каком направлении и какие компоненты работоспособности должны быть усилены или ослаблены. В этой связи необходимо оптимизировать процесс самооценки труда преподавателей высшей школы.

В науке выделены разные подходы к выделению регуляторов профессионального здоровья: поиск компенсаторных и защитных механизмов, обеспечивающих надежность и работоспособность (В. А. Пономаренко); определение уровня характеристик, отвечающих требованиям профессии и обеспечивающих ее эффективность (А. Г. Маклаков); необходимость обучения методам самоконтроля и самооценки для профилактики негативных явлений (К. В. Судаков). Большинство склоняется к выделению личностных доминант развития профессионального здоровья.

Относясь к ядру личности, самооценка выступает важным регулятором поведения. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым она влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности. В качестве основного критерия оценивания выступает система личностных смыслов индивида [5, с. 84].

По мнению В. Ф. Сафина, самооценивание, имеющее аффективную природу, только впоследствии, благодаря использованию определенных эталонов — других субъектов и их оценок, даваемых индивиду — приобретает когнитивные качества. Результатом процесса самооценивания является устойчивое обобщенное отношение личности к себе [6, с. 78].

Самооценка — это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, ценность, приписываемая себе или отдельным качествам собственной личности. В работах С. Ю. Головина описаны главные функции самооценки. К ним он относит:

- регуляторную, на основе, которой происходит решение задач личностного выбора;
- защитную, обеспечивающую относительную стабильность и независимость личности [2, с. 47].

Подвергнуты тщательному психологическому анализу виды самооценки. Например, В. А. Степанов в своих исследованиях выделяет прогностическую, актуальную, ретроспективную самооценку [3, с. 31]. В работах С. А. Подосинникова выделяется рефлексивная самооценка — предполагаемая оценка себя со стороны других [5, с. 59], а в трудах Н. П. Рапохина рассматривается социальная самооценка — это оценка педагогом самого себя, относительно своего места среди других людей: коллег, учащихся, родителей [10, с. 125].

Выделение самооценки как базового регулятора качества профессионального здоровья мы рассматриваем продуктивную самооценку как основной регулятор профессионального здоровья педагога высшей школы. Рефлексия педагогом структурных компонентов своего профессионального здоровья является важной доминантой его самосознания, так как обеспечивает содержательное основание продуктивной самооценки — самосознание согласуется с представлениями о значимости самооценки собственной эффективности для мотивации поведения, определения уровня усилий по преодолению трудностей, предсказания и выбора действия. Под продуктивной самооценкой мы понимаем такое самоотношение к индивидным, личностным и деятельностным составляющим своего профессионального здоровья, которое стимулирует преподавателя к усложнению форм содействия студентам, способствует становлению активной позиции, стимулирует на генерирование идей. Продуктивная самооценка активизирует и интегрирует витальные (психофизические) потенции преподавателя в единый функциональный орган, способствующий становлению активной позиции при решении системы профессиональных задач содействия будущему педагогу [9, с. 12]. Вместе с тем это концептуальное поло-

жение требует дальнейшего изучения и проработки в теоретическом, экспериментальном и прикладном аспектах.

Все вышеизложенное определило объект, предмет, цель и задачи исследования. Объектом нашего исследования является профессиональное здоровье педагога высшей школы, а предметом — регулятивная функция продуктивной самооценки как составная часть профессионального здоровья педагога высшей школы.

Целью исследования является определение структуры и механизма регуляции профессионального здоровья, обеспечивающего профессиональное долголетие.

Мы разработали диагностическую программу по исследованию субъективных (личностных компонентов профессионального здоровья преподавателя) и объективных показателей (оценка обучаемыми работы преподавателя), в которую включили следующие методики: анкета самооценки состояния (АСС); самооценка психического здоровья (тест) — методика «Душевное равновесие», разработанная С. Степановым; самооценка социального здоровья (тест) — методика «Конфликтность», разработанная С. Степановым; метод исследования уровня субъективного контроля (УСК); методика самообследования по диагностической шкале показателей продуктивности педагогической деятельности преподавателя, разработанная В. А. Пономаренко; методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса; анкета для преподавателя Н. В. Кузьминой; методика «Ценностные ориентации» М. Рокича; тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. А. Леонтьева; письменное эссе по методике П. Иберсола; анкета «Оценка работы преподавателя».

Для решения поставленных задач и проверки исходных предположений используется целостная акмеологически ориентированная технология, объединившая, в соответствии с методологией познания закономерностей, развития и оценки деятельности теоретико-методологические и диагностические. Для этого был проведен комплекс экспериментальных исследований (изучение профессионального здоровья) с участием в качестве испытуемых 82 преподавателей Забайкальского государственного гуманитарно-педагогического университета им. Н. Г. Чернышевского в возрасте 24–60 лет.

В процессе диагностического исследования мы получили объективные и субъективные показатели профессионального здоровья педагога высшей школы. Результаты объективных показателей: высокое качество профессионального здоровья преподавателей — 6%, среднее качество профессионального здоровья — 66%, низкое качество профессионального здоровья — 28%. Данные по объективным показателям характеризуют недостаточное развитие профессионального здоровья у преподавателей.

На основании ряда исследований нами получены следующие результаты субъективных показателей профессионального здоровья преподавателей вуза. Высокое качество профессионального здоровья — 37%, среднее качество — 51%, низкое качество — 1%. Субъективные показатели измерялись на основании самооценки преподавателями компонентов профессионального здоровья. Исследования включали изучение оценки функционального состояния организма испытуемых, определение душевного равновесия, социального здоровья, исследование уровня субъективного контроля, изучение мотивации к успеху, трудностей педагогической деятельности и др. личностные компоненты, определяющие уровень профессионального здоровья, а также ценностные ориентации и смысл жизни.

Таким образом, сравнивая значения, мы видим, что существует несоответствие между субъективными и объективными показателями профессионального здоровья педагога высшей школы. Можно сделать вывод о том, что преподаватели нуждаются в развитии продуктивной самооценки как регулятора становления профессионального здоровья. Недостаточно только оценивать

свое профессиональное здоровье, необходимо активизировать психофизические потенции в единый функциональный орган, способствующий становлению активной позиции при решении системы профессиональных задач содействия будущему педагогу.

Профессиональное здоровье педагогов высшей школы характеризуется низкими показателями и сложной структурой, которая нуждается в продуктивном регулировании и укреплении различными видами оздоровительных воздействий. Как любое сложное психическое явление, профессиональное здоровье включает все показатели регуляции профессиональной деятельности. Они свертываются и трансформируются в структурных связях и функциональных взаимосвязях профессионального здоровья. Основным регулятором — «функциональным органом» — выступает продуктивная самооценка, регулирующая разные аспекты профессионального здоровья, которое исследуется через способность решать профессиональные задачи. То есть деятельностные показатели, регулируемые продуктивной самооценкой, обеспечивают успешность в труде. Следовательно, мы можем говорить о здоровье педагога высшей школы как о показателе профессионального развития личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Альбуханова-Славская К. А.* Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. С. 2.
2. *Бороздина А. В.* Что такое самооценка? // Психологический журнал. 1992. Т. 13. № 4. С. 99–100.
3. *Захарова А. В.* Психология формирования самооценки. Минск, 1993. 98 с.
4. *Крайг Г., Бокум Д.* Психология развития. СПб.: Питер, 2005. С. 38.
5. *Митина Л. М.* Учитель как личность и профессионал. М., 1994. 216 с.
6. *Митина Л. М.* Профессиональная деятельность и здоровье педагога: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Г. В. Митин, О. А. Анисимова / Под общ. ред. Л. М. Митиной. М.: Издательский центр «Академия», 2005.
7. *Печеркина А. А.* К вопросу изучения профессионального здоровья педагога // Современные наукоемкие технологии. 2009. № 6. С. 40–42.
8. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под. ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006. 607 с.
9. Психологическая адаптация и психологическое здоровье человека в осложненных условиях жизненной среды: Материалы Всероссийской научно-практич. конфер. (18–19 ноября 2010 г.) // Виноградова Н. И. Факторы становления профессионального здоровья педагога высшей школы. Чита: ОАО «Читинская типография», 2011. 360 с.
10. *Рапохин Н. П.* Прикладная психология: Учебное пособие. М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2007. 307 с.

REFERENCES

1. *Al'buhanova-Slavskaja K. A.* Strategija zhizni. M.: Mysl', 1991. S. 2.
2. *Borozdina A.V.* Chto takoe samootsenka? // Psihologicheskij zhurnal. 1992. T. 13. № 4. S. 99–100.
3. *Zaharova A. V.* Psihologija formirovanija samootsenki. Minsk, 1993. 98 s.
4. *Krajg G., Bokum D.* Psihologija razvitija. SPb.: Piter, 2005. S. 38.
5. *Mitina L. M.* Uchitel' kak lichnost' i professional. M.,1994. 216 s.
6. *Mitina L. M.* Professional'naja dejatel'nost' i zdorov'e pedagoga: Ucheb. posobie dlja stud. vyssh. ped. ucheb. zavedenij / G. V. Mitin, O. A. Anisimova / Pod obshch. red. L. M. Mitinoj. M.: Izdatel'skij centr «Akademija», 2005. 368 s.
7. *Pecherkina A. A.* K voprosu izuchenija professional'nogo zdorov'ja pedagoga // Sovremennye naukoemkie tehnologii. 2009. № 6. S. 40–42.
8. Psihologija zdorov'ja: Uchebnik dlja vuzov / Pod. red. G. S. Nikiforova. SPb.: Piter, 2006. 607 s.
9. Psihologicheskaja adaptatsija i psihologicheskoe zdorov'e cheloveka v oslozhnennyh uslovijah zhiznennoj sredy: Materialy Vserossijskoj nauchno-praktich konfer. (18–19 nojabrja 2010 g.) // Vinogradova N. I. Faktory stanovlenija professional'nogo zdorov'ja pedagoga vysshej shkoly. Chita: OAO «Chitinskaja tipografija», 2011. 360 s.
10. *Rapohin N. P.* Prikladnaja psihologija: Uchebnoe posobie. M.: FORUM: INFRA-M, 2007. 307 s.